ПЕРВЫЕ БЛЮДА в МУЛЬТИВАРКЕ

Просто, быстро, полезно

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В своей новой книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты первых блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Для приготовления супов в этом чуде техники не требуется масло или другой жир, овощи можно варить на пару, супы томить. Все это очень полезно для взрослых и малышей.

Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что вам не придется есть повторно разогретый продукт. «Умная машина» высвобождает ваше время и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

- Агафья Звонарева
  -
  - Предисловие
  - Рецепты

Агафья Звонарева
Первые блюда в мультиварке. Просто, быстро, полезно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016
© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

* * *

Предисловие

Мультиварки получают все большее распространение на наших кухнях. И перед многими хозяйками встает вопрос, как адаптировать рецепты к этим агрегатам. Мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные — до 12.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с минимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму. Это имеет значение в приготовлении первых блюд, поскольку во многих из них используется обжаривание овощей, а готовый суп можно «настаивать» именно на режиме «Подогрев».

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить.

Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

Все мультиварки имеют сенсорное управление и две группы программ — полностью автоматические и автоматические управляемые, когда нужно нажатием кнопки выставить ту или иную программу и установить время готовки. По окончании программы прозвучит звуковой сигнал.

В приготовлении супов чаще всего используются программы «Жарка» или «Выпечка», «Суп» или «Тушение». Первые две — для обжаривания лука, морковки и других продуктов, а вторые — для собственно приготовления супа. При этом на программе «Суп» первое блюдо именно варится, а на программе «Тушение» — больше томится, что делает его вкус более богатым. Очень вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

В программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автоматических режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме

можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, маринованных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при невысокой температуре (+100–105 °С). Режим «Тушение» используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

У разных моделей мультиварок функции могут называться по-разному (где-то, например, «Варка на пару», а где-то «Пароварка»), кроме того, могут быть дополнительные функции вроде «Бобовые» или «Мультиповар», в которой все параметры приготовления блюда можно выставлять вручную. К каждой мультиварке прилагается сборник рецептов, адаптированный именно под ее модель, с «правильными» названиями функций. В общем же сборнике рецептов невозможно учесть все эти нюансы, поэтому используются самые общие режимы, которые есть практически в любой мультиварке.

Рецепты

Заправочный бульон

Состав: *300 г мяса, 1 морковка, 1 корень петрушки, соль, репчатый лук и лук-порей, зелень петрушки.*

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на куски. Положить в мультиварку, залить водой, чтобы она почти покрывала мясо, выставить режим «Суп» на 1 час. Добавить в бульон очищенный и нарезанный на 2 или 4 части лук, кусочки очищенной моркови, корень петрушки и поставить вариться еще 30 минут.

Такой бульон используется как основа для легких супов. Его заправляют мелко нарезанными овощами (1 ст. л. на стакан бульона) или заранее сваренным рассыпчатым рисом (1 ч. л. на стакан бульона). Можно заправить предварительно по тушенной свежей капустой (1 ст. л. на стакан бульона) или манной крупой (1 ч. л. на стакан бульона), протертыми овощами или протертым мясом, взятыми по 1 ст. л. на стакан бульона.

Овощной отвар

Состав: *1 морковка, 1 брюква, 1 картофелина, половина стакана гороха, соль.*

Горох хорошо промыть, до чистой воды. Морковь, брюкву и картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Затем все сложить в мультиварку, налить воду (обычно на чаше есть метки минимального и максимального количества воды), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Можно даже поставить программу «Варка на пару», тогда кипение будет больше.

Из готового отвара овощи вынимают, добавляют перед подачей сливочное масло. Первоначально он был рассчитан на детей с диатезом, с аллергией на мясную или молочную пищу. Если таких проблем нет, то отвар можно использовать как основу для диетических или постных супов.

Овощной отвар с капустой для супа

Состав: *1 небольшая морковка, 100 г капусты, 1 небольшая*

картофелина, 500 мл воды, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар. Или можно на нем готовить другие супы (бульон с фрикадельками, супы с лапшой или крупами).

Бульон с вермишелью

Состав: *300 г мяса, 1 морковка, 50 г вермишели, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Мясо промыть, очистить, при желании нарезать на куски, положить в мультиварку, залить водой и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 1 час. Морковь помыть, очистить, натереть на терке или нарезать колечками, через час положить в бульон вместе с вермишелью и варить еще 15–20 минут (в зависимости от вида макарон). Посолить суп.

При желании морковь можно обжарить на сковороде или в мультиварке до начала варки мяса и уже в таком виде добавлять в бульон. Перед подачей в суп можно добавить сливочное масло.

Мясной бульон

Состав: *200 г говядины, 1 маленькая или половина морковки, 1 маленькая луковица, корень петрушки, 500 мл воды, соль.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками. Морковь, лук и корень петрушки хорошенько вымыть, очистить, затем нарезать небольшими кубиками. Мясо и овощи выложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, закрыть крышкой и выставить программу «Суп» на 1 час.

Бульон можно использовать как самостоятельно, так и в качестве основы для супов. Мясо и овощи после приготовления можно вынуть, измельчить еще больше (можно взбить миксером в пюре) и вернуть в бульон, добавив туда макароны или крупы по желанию.

Мясной суп-пюре

Состав: *200 г говядины или курятины, 500 мл воды, 1 ст. л. муки, соль.*

Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками. Положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. За 10 минут до окончания варки разболтать муку в небольшом количестве воды и влить в суп. После окончания варки вынуть мясо и измельчить до состояния фарша или пюре, потом вернуть в бульон.

Суп-пюре с мясным фаршем

Состав: *200 г фарша говядины или курятины, 2 стакана овощного или мясного бульона, 1 ст. л. муки, соль.*

В чашу мультиварки выложить посоленный мясной фарш, залить бульоном и поставить режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до конца варки добавить разведенную в воде муку.

Мясной суп-пюре с молоком

Состав: *200 г куриного филе, 1 стакан молока, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 маленькая морковка, 1 маленькая луковица, соль.*

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, лук и морковь помыть, очистить и также нарезать на куски. Сначала в мультиварке поджарить муку на сливочном масле 5 минут в режиме «Выпечка», потом туда же выложить курицу, морковку и лук, влить воду и под закрытой крышкой готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В готовый суп влить горячее молоко, а когда он чуть остынет, разбить его миксером до однородной массы. Только лучше это делать не в чаше мультиварки, потому что ее нельзя царапать.

Суп из говядины

Состав: *300 г говядины, 150 г свежемороженого горошка, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковка, 2 ст. л. масла, соль, лавровый лист, специи по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать кусками. Очистить картофель, нарезать ломтиками, очистить и нашинковать лук, морковку очистить и натереть на терке или нарезать брусочками. Лук и морковку обжарить в небольшом количестве масла в мультиварке на режиме «Выпечка» или «Подогрев» 5 минут. Жарить с открытой крышкой, перемешивая. Потом к ним выложить мясо, налить 1,5–

2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут или 1 час в зависимости от размера кусков мяса и от его качества. Потом бульон посолить, добавить ломти картошки и горошек и варить еще 15–20 минут. В конце добавить лавровый лист и специи.

Можно поджарку вынуть и варить мясо без нее, а потом добавить ее обратно в уже сварившийся суп и оставить его настаиваться или включить режим «Подогрев» на 10 минут.

Суп с брюссельской капустой

Состав: *300 г говядины, 10 кочанчиков брюссельской капусты, 2 картофелины, зелень петрушки и укропа, соль.*

Промыть мясо, положить в мультиварку, залить водой, чтобы мясо было ей покрыто, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Мясо можно нарезать на несколько кусков, тогда оно сварится быстрее. Кочанчики брюссельской капусты срезать, тщательно про мыть и положить в холодную воду на полчаса, после чего снова вымыть. Очистить и нарезать на дольки картофель. Через час положить овощи в бульон, суп посолить и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Обычно этот суп подают с зеленью и сметаной.

Суп с цветной капустой

Состав: *300 г говядины, 1 кочан цветной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль.*

Очистить и нашинковать лук и морковь, обжарить на небольшом количества масла в мультиварке в режиме «Жарка», «Выпечка», «Подогрев» или подобном. Жарить можно с открытой крышкой 5 минут, помешивая. Поджарку вынуть, заложить туда промытое и нарезанное на куски мясо, залить водой (1,5–2 л в зависимости от желаемой крепости бульона), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон кочешки промытой цветной капусты, посолить и поставить вариться еще на 30 минут. Минут за 5–10 до конца варки добавить в суп поджарку.

Перед подачей на стол уже в тарелки положить сливочное масло и посыпать суп нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Братиславский суп

Состав: *200 г говядины, 50 г риса, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, сахар, красный перец, 2 ст. л. сливок, зелень, чеснок и соль.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать и обжаривать в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета. Потом добавить к нему муку и мясо, перемешать и жарить 5 минут, после чего добавить томатную пасту, соль, сахар, по желанию — перец и готовить еще минут 5. К поджарке выложить рис, залить все водой и готовить в режиме «Суп» 1 час. В конце в суп добавить толченый чеснок, подавать со взбитыми сливками.

Суп «Картофельные брусочки»

Состав: *500 г говядины, 5 картофелин, лук-порей, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 ч. л. тмина, соль.*

Мясо вымыть, нарезать на произвольные кусочки, положить в мультиварку, залить водой, посолить и готовить 30 минут в режиме «Суп» или «Тушение». За это время нарезать луковицу, лук-порей и корень сельдерея, почистить и нарезать ломтиками картошку. Все это добавить в бульон и готовить еще 30 минут в том же режиме. В конце всыпать в суп тмин и дать ему постоять 15 минут в режиме «Подогрев».

Суп-гуляш

Состав: *250 г говядины без костей, 50 г свиного сала или сливочного масла, 1 луковица, 1 картофелина, 1 ст. л. муки, 1 зубчик чеснока, щепотка майорана, щепотка толченого тмина, соль.*

Мясо нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить, сало нарезать кубиками. Очистить и нарезать картофель. Измельчить чеснок. Сало обжарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» или же растопить масло, выложить лук, обжаривать до изменения цвета, потом добавить муку и обжаривать еще минут 5, далее заложить мясо и обжаривать, помешивая, минут 15. Выложить картофель к поджарке, добавить тмин, майоран, чеснок, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и готовить 1 час в режиме «Суп» или «Тушение».

Капустник

Состав: *300 г копченого мяса или свиных ребрышек, 3 ст. л. поломанных сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, соль, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.*

Грибы заранее замочить. Квашеную капусту мелко порубить. Луковицу почистить и нашинковать, обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка», минут через 5 добавить муку, перемешать, жарить еще минут 5. Потом к поджарке положить нарезанное мясо или ребрышки, нарезанные или поломанные грибы, капусту, перемешать, посолить, залить водой и готовить в режиме «Тушение» 1 час. Можно использовать процеженную воду от замачивания грибов.

Суп из телятины с рисом и лимоном

Состав: *500 г телятины, 1/2 стакана риса, 1 лимон, 2 корня сельдерея, 2 морковки, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 2 желтка, 1 ст. л. масла, соль.*

Нарезать корни сельдерея и морковку, промыть и произвольно нарезать мясо. Положить мясо с кореньями в мультиварку, добавить промытый рис, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Следует иметь в виду, что круглый рис варится быстрее, длиннозерный медленнее, кроме того, время зависит от размера кусочков мяса. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп в самом конце, размешать, через пару минут добавить сметану, растертую с желтками, тоже хорошенько размешать и оставить на 10 минут в режиме «Подогрев», чтобы суп настоялся и вкусы смешались. В тарелки при подаче положить ломтики лимона.

Суп рисовый с мясом

Состав: *200 г говядины, 1/3 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, чеснок, соль.*

Мясо промыть и нарезать, рис промыть до чистой воды. Лук очистить и нашинковать, обжарить его в мультиварке на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка», добавить томатную пасту, готовить еще минут 5, потом заложить мясо и рис, влить воду и выставить режим «Суп» на 1 час. Готовый суп заправить чесноком, растертым с солью.

Легкий рисовый суп

Состав: *200 г мяса, половина стакана риса, 1 морковка, 1 репа, соль, зеленый лук, зелень петрушки и укропа.*

Мясо промыть и нарезать кусочками. Морковку и репу вымыть, очистить, натереть на терке. Рис промыть так, чтобы вода была прозрачной. Мясо выложить в мультиварку, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 30 минут и обжаривать мясо 15 минут. Потом к нему добавить морковь и репу и жарить до конца программы. Далее к мясу с овощами высыпать рис, посолить, залить 2 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час (рис может свариться и раньше, круглозерному хватает 40 минут). В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп с бобовыми

Состав: *200 г копченой грудинки, 1 стакан фасоли, или лущеного гороха, или чечевицы, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль, 2 ст. л. томатной пасты или 2 зубчика чеснока.*

Фасоль залить холодной водой и замочить на ночь. Горох и чечевицу можно не замачивать. Лук, морковку и корень сельдерея нашинковать, нарезать грудинку. Овощи и грудинку обжаривать с томатной пастой на масле в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 15. Если грудинка жирная, то можно обойтись без масла. Потом к поджарке выложить бобовые, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» 1 час.

Бурчак-шурпа по-дагестански

Состав: *300 г говядины, 100 г фасоли, 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, соль;*

для лапши: 250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.

Приготовление лапши: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе подсушиться.

Мясо промыть и произвольно нарезать, фасоль заранее замочить, картофель и лук очистить и нарезать. Лук обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка», минут через 5 добавить к нему томатную пасту, перемешать, готовить еще пару минут, потом заложить мясо и фасоль и готовить на режиме «Суп» или

«Тушение» 1 час. Потом в суп добавить картофель и лапшу, посолить и готовить еще 30 минут.

Овощной суп по-испански

Состав: *200 г окорока, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 500 г овощей (белокочанная капуста, шпинат, зеленый горошек и т. д.), 2 помидора, соль, перец, 4 ломтика черного черствого хлеба, 2 ст. л. масла.*

Мелко нарубить лук и чеснок и обжарить в растительном масле в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка», потом добавить нарезанные помидоры и еще потушить минут 10. Капусту и другие овощи мелко нарезать, окорок нарезать кубиками, все добавить к поджарке, посолить, залить водой и готовить 30 минут в режиме «Суп». Слегка поджарить ломтики хлеба, положить по одному в тарелку и залить их супом.

Щи из свежей капусты

Состав: *300 г мяса, 3 картофелины, 1 большая морковка, 2 луковицы, 1 маленький вилок капусты, 1 помидор или 2 ст. л. томатной пасты, соль.*

Помыть и почистить овощи. Лук нарезать, морковку натереть на терке или нарезать брусочками. Картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. В мультиварку налить немного растительного масла, включить режим «Выпечка» на 30 минут. Сначала заложить кусочки мяса и обжаривать минут 10, пару раз перемешав. Потом туда же добавить лук, морковь и оставить тушиться еще на 15 минут, а потом добавить размятый помидор или томатную пасту и тушить до конца программы (еще 5 минут). За это время нашинковать капусту. Когда программа закончится, добавить в мультиварку картофель и капусту, посолить, добавить другие специи по желанию, налить воды (количество зависит от желаемой густоты щей) и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Состав: *200 г свежих грибов, половина среднего вилка капусты, 4 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль.*

Нашинковать капусту, промыть, почистить и нарезать грибы. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании, потом заложить грибы и капусту, влить воду (количество зависит от объема мультиварки и желаемой густоты супа), сразу добавить лавровый лист и соль, закрыть крышку, выставить режим «Суп» на 1 час.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Состав: *100 г сушеных грибов, маленький вилок капусты, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 2 луковицы, 5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.*

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить. Картофель очистить и нарезать дольками, капусту нашинковать. Очистить и нашинковать лук и морковь. Морковку также можно натереть на терке. Нарезать корни петрушки и сельдерея. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании до золотистого цвета. При желании можно добавить лук и морковь и обжаривать минут 10 при открытой крышке, помешивая. А можно поджарку не делать, а, в диетическом варианте, лук и морковь варить. После обжарки в мультиварку заложить нарезанные картофель, капусту, грибы, корни петрушки и сельдерея, а также лук и морковь, если они не поджаривались. Влить грибную воду, посолить и добавить лавровый лист и другие специи, по желанию. Выставить режим «Суп» на 40 минут.

Ленивые щи

Состав: *300 г мяса, 300 г квашеной капусты, 2 морковки, 2 луковицы, 3 картофелины, 2 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, соль.*

Помыть, очистить и нарезать овощи. Лук нашинковать, морковку натереть, картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить мясо в мультиварку, выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 15 минут мясо перемешать, добавить к нему лук и морковь и обжаривать до конца программы. Если квашеная капуста резкая, то промыть ее в холодной воде и отжать. Добавить ее в мультиварку, туда же положить томатную пасту и потушить на режиме «Выпечка» еще 15 минут, поскольку часто бывает, что капуста не успевает

приготовиться, если заложить ее вместе с картофелем. Далее добавить нарезанный картофель, посолить при необходимости, добавить специи по желанию, налить воды до верхней метки (или меньше, в зависимости от желаемой густоты супа) и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Ленивые щи с сушеными грибами

Состав: *100 г сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, зелень, специи.*

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить. Очистить и нашинковать лук и морковь, морковку можно также натереть на терке. Если капуста резкая, ее можно промыть в воде. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании до золотистого цвета, добавить лук и морковь и обжаривать минут 10, помешивая. Потом выложить в поджарку грибы, капусту, специи, залить грибной водой, при необходимости добавить еще воды и выставить режим «Суп» на 40 минут. Солить в конце, поскольку из-за капусты есть опасность пересолить.

Ленивые щи с грибами

Состав: *100 г соленых грибов или 30 г сушеных, 500 г квашеной капусты, 200 г свинины, 2 луковицы, соль.*

Соленые грибы промыть, сушеные — замочить на 3 часа в кипяченой воде, потом промыть и нарезать. Воду можно при желании процедить и использовать в супе. Если капуста резкая на вкус, промыть. Мясо промыть и нарезать произвольно. В мультиварку положить мясо, капусту, нарезанные грибы, нашинкованный лук, залить водой в желаемом объеме и готовить в режиме «Суп» 1 час. Солить в конце, поскольку и капуста квашеная, и грибы соленые.

Подавать со сметаной и зеленым луком.

Щи рыбные норвежские

Состав: *2 морковки, корень сельдерея, корень петрушки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, соль;*

для фрикаделек: 300 г филе трески, 2 яичных белка, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. сметаны, соль.

Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, соль.

Почистить и нашинковать корни сельдерея и петрушки, морковку. Распустить в мультиварке масло, обжарить муку до изменения цвета на режиме «Жарка» или «Выпечка». Потом заложить к муке коренья, морковку, фрикадельки, залить водой, посолить и варить в режиме «Суп» 20 минут. В конце варки ввести взбитый желток.

Лучше вкус будет, если щи варить не на воде, а на рыбном бульоне.

Щи по-уральски с крупой

Состав: *100 г крупы (рис, перловка или пшено), 3 ст. л. томатной пасты или 2 помидора, 200 г квашеной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 л воды или бульона, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Квашеную капусту промыть, если она резкая на вкус, при необходимости нашинковать. Лук и морковь очистить и нарезать. Морковь можно натереть на терке. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», заложить лук и морковь и обжаривать минут 10–15, пока они не станут мягкими. Потом добавить томатную пасту или нарезанные помидоры и тушить еще минут 10. Выключить программу и поставить «Суп» или «Тушение» на 1 час. Всыпать промытую крупу, выложить капусту, влить воду или бульон, посолить, перемешать и оставить готовиться.

Зеленые щи

Состав: *300 г мяса, 500 г шпината, 3 картофелины, 3 сырых яичных желтка, 50 мл сметаны, соль.*

Шпинат перебрать, перемыть в не скольких водах, картофель очистить и нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить его в мультиварку, залить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон картошку, посолить, добавить специи по желанию и готовить в том же режиме еще на 10 минут. После этого в суп добавить шпинат и варить еще 15 минут. В готовый еще кипящий

суп влить сметану, растертую с яичными желтками.

Зеленые щи с рыбой

Состав: *1 кг рыбы, 300 г щавеля, 300 г шпината, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, соль, перец горошком.*

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Перебрать листья щавеля и шпината, нарезать. Очистить и нашинковать лук и морковь, морковку можно натереть на терке. Головы, хвосты и кости крупной рыбы положить в мультиварку, посолить, добавить специи, залить водой и готовить 1 час в режиме «Суп». Потом бульон процедить, чашу мультиварки вымыть или протереть. Растопить в ней сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», обжаривать муку до изменения цвета, потом добавить лук и морковь и жарить еще минут 10. После этого положить к поджарке куски рыбы, залить бульоном, посолить и добавить специи по желанию и готовить в режиме «Суп» 30–40 минут в зависимости от величины кусков рыбы. После этого в щи добавить щавель и шпинат и варить еще 10 минут.

Вегетарианские щи

Состав: *1 маленький вилок капусты, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. томатной пасты, соль.*

Помыть и очистить овощи. Нашинковать капусту и лук, натереть морковку на терке, картофель нарезать дольками. Все сложить в мультиварку, добавить томатную пасту, посолить, налить 2 л воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут.

Щи из крапивы

Состав: *300 г молодой крапивы, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль, сок лимона, зелень.*

Перебрать и вымыть крапиву, погрузить ее на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Распустить масло в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка», положить крапиву и готовить 15 минут. Добавить в нее мелко

нарезанный репчатый лук и натертую морковку, обжаривать еще 15 минут, помешивая при необходимости. Потом влить воду или бульон и в том же режиме готовить еще 15 минут. В конце посолить, вбить и разболтать яйцо, при желании добавить сок лимона.

Обычно такие щи подают с кусочками сваренного вкрутую яйца, зеленым луком и сметаной. Иногда уже в тарелку добавляют вареное мясо.

Щи с крапивой по-молдавски

Состав: *200 г крапивы, 200 г щавеля, 2 ст. л. риса, 1 морковка, 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, бульон или вода, соль, специи.*

Перебрать крапиву, ошпарить в кипятке, обдать холодной водой, мелко нарезать. Нашинковать лук и морковку, почистить и нарезать дольками картошку. Промыть рис. Распустить в мультиварке масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», заложить лук, морковь и крапиву и обжаривать минут 15, помешивая, в конце добавить томатную пасту. К поджарке выложить картофель и рис, влить бульон или воду, посолить, добавить специи, выставить режим «Суп» на 40 минут.

Подать с вареным яйцом, сметаной и зеленью.

Борщ

Состав: *300 г мяса, 1 луковица, 1 морковка, 2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты, 1 болгарский перец, 3 картофелины, 1 свекла, 1 маленький вилок капусты, приправы по вкусу, соль.*

Мясо вымыть и нарезать кусочками. Овощи вымыть, свеклу и морковь натереть, помидоры и картофель нарезать дольками, капусту и лук нашинковать, перец порезать на кусочки или соломкой. Мясо выложить в мультиварку (можно налить немного растительного масла, если мясо постное) и обжаривать в режиме «Выпечка» 20 минут. Потом добавить к мясу лук и морковь и жарить еще 15 минут, иногда помешивая. Добавить болгарский перец и свеклу, жарить еще 15 минут. Положить в поджарку помидоры или томатную пасту и оставить еще на 10 минут. В последнюю очередь положить приправы, капусту и картофель, посолить, залить воду до верхней метки, все перемешать и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Украинский борщ

Состав: *1 свекла, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сахара (без горки), 350 мл воды (2 мультистакана), 3 ст. л. растительного масла, 300 г мяса, 4 картофелины, 1 маленький вилок капусты, 2 небольших помидора, соль, кусочек сала, чеснок.*

Лук нарезать, морковь нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке. В мультиварку налить подсолнечное масло, положить лук и морковь, поставить режим «Выпечка» и готовить минут 5. Потом туда же добавить нарезанную тонкой соломкой свеклу. Томатную пасту развести в 2 мультистаканах воды, добавить сахар, размешать и вылить в поджарку. Мясо промыть, нарезать произвольными кусками и заложить к овощам. Сразу же положить и нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту, помидоры кубиками. Посолить, залить водой. Готовить на программе «Тушение» 2 часа. В конце можно добавить растертое с чесноком сало и дать борщу настояться.

Борщ с фрикадельками

Состав: *300 г мясного фарша, 3 кусочка булки, 2 луковицы, 2 морковки, 1 свекла, 2 картофелины, 1 маленький вилок капусты, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

В мясной фарш добавить предварительно замоченную в воде булку, столовую ложку очень холодной воды и хорошо вымешать. Разделать фрикадельки величиной с грецкий орех.

Вымыть и очистить овощи. Натереть на терке свеклу и морковку, нашинковать лук и капусту, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, поставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут, потом добавить морковку и лук и жарить до окончания программы. Далее туда же положить картофель и капусту, фрикадельки, посолить, залить горячей водой до верхней отметки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Борщ с курицей

Состав: *500 г курицы, 1 луковица, 1 морковка, 3 картофелины, 1 большая свекла, 1 маленький вилок капусты, 200 г стручковой или консервированной фасоли, соль, лавровый лист, специи.*

Курицу порезать на кусочки. Картофель очистить и нарезать

кубиками. Капусту и лук нашинковать. Морковь нарезать брусочками или натереть на терке. В мультиварку заложить курицу, картофель, капусту, лук и морковь, фасоль. Посолить, добавить специи по вкусу и лавровый лист. Залить водой. Сверху установить корзинку для варки на пару, выложить в нее свеклу. Если свекла крупная, разрезать ее на части. Варить суп в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. После этого свеклу вынуть и натереть на крупной терке, положить в борщ и довести его до кипения в режиме «Выпечка» или «Варка на пару».

Борщ постный с грибами

Состав: *50 г сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 средняя свекла, 3 картофелины, 2 средние морковки, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты или 1 помидор, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль.*

Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Потом вынуть и нарезать. Лук, морковь и свеклу очистить и нашинковать. Можно морковь и свеклу натереть на терке. В мультиварку налить подсолнечное масло, выложить свеклу, можно сбрызнуть ее уксусом, чтобы не потеряла цвет (это по желанию) и готовить на режиме «Выпечка» или «Жарка» 10–15 минут. Потом к свекле добавить лук и морковку, перемешать и продолжать готовить на том же режиме до мягкости овощей. Добавить томатную пасту или размятый помидор, перемешать, потом заложить нарезанную квашеную капусту и нашинкованные грибы и тушить до мягкости капусты. Последним заложить нарезанный картофель, влить воду (количество зависит от желаемой густоты борща, можно использовать процеженную воду, в которой замачивались грибы) и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Солить в конце, потому что капуста квашеная.

Вегетарианский борщ

Состав: *2 картофелины, 2 морковки, 2 луковицы, 2 маленькие свеклы, 1 маленький вилок капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Овощи промыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, как и свеклу, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, заложить туда свеклу, поставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 10–15 минут

тушения свеклы добавить к ней лук и морковку и продолжать обжаривать. Когда полчаса пройдут, добавить к овощам картошку, капусту, томатную пасту, посолить, добавить разные специи по желанию, влить 2 л (или до верхней метки) горячей воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Вегетарианский борщ с горохом

Состав: *1 свекла, 1 морковка, 2 луковицы, 2 картофелины, половина стакана лущеного гороха, 1 маленький вилок капусты, 2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, соль.*

Овощи помыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать дольками. Горох промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут. Потом добавить лук и морковь и все жарить до конца программы. После этого к поджарке добавить горох, капусту, картофель, размятые помидоры или томатную пасту, посолить, залить водой до верхней метки (можно меньше, зависит от желаемой густоты супа) и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа.

При желании в борщ минут за 5 до окончания варки можно добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном.

Летний борщ

Состав: *1 пучок молодой свеклы с ботвой, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 1 небольшой кабачок, 2 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, 2 вареных яйца, соль.*

Свеклу вместе с ботвой хорошенько промыть, свеклу очистить и натереть на терке, ботку нашинковать. Также очистить морковь и лук, морковку натереть, лук нашинковать. Кабачок очистить от кожи и семян, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать дольками. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут и положить свеклу и морковку, обжаривать 15 минут, можно пару раз перемешать. Потом туда же добавить лук на оставшееся время. После окончания программы выложить в мультиварку свекольную ботву, нарезанные кабачок и картофель, размятые помидоры, посолить, налить воду до верхней метки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

В готовый борщ перед подачей положить дольки вареного

яйца. Обычно такой борщ подают со сметаной.

Летний борщ со свежими грибами

Состав: *200 г свежих грибов, 1 пучок молодой свеклы с листьями, 1 морковка, 2 картофелины, 2 помидора, зеленый лук, соль, 2 ст. л. растительного масла.*

Грибы нашинковать. У свеклы отделить ботву, листья порезать, свеколки очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать морковь, почистить и нарезать дольками картошку. В мультиварку налить масло, положить свеклу, морковь и грибы и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10 при открытой крышке, помешивая. Потом добавить картофель, листья свеклы, очищенные и нарезанные помидоры, посолить, влить воду и варить на режиме «Суп» 40 минут. Подавать с большим количеством зелени.

Зеленый борщ

Состав: *3 свеклы, 4 картофелины, 2 морковки, 2 луковицы, 1 стакан щавеля, 1 стакан шпината, 4 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, сахар, соль, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, лавровый лист, зелень.*

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, томатную пасту, перемешать, выложить в чашу мультиварки с налитым маслом и готовить на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости. Морковь и лук нарезать соломкой и добавить к свекле, готовить еще минут 10–15, помешивая. Картофель нарезать дольками, щавель и шпинат промыть и нарезать. К поджарке выложить картофель, налить воду и готовить в режиме «Суп» 30 минут. Потом добавить шпинат и щавель и варить еще 10 минут.

Зеленый борщ с фасолью

Состав: *1 свекла, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г щавеля, 100 г шпината, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1/2 стакана фасоли, соль.*

Щавель и шпинат промыть и нарезать, картофель нарезать дольками, свеклу, лук и морковь нашинковать, морковь можно натереть на терке. В мультиварке на растительном масле обжарить свеклу, лук и морковь на режиме «Выпечка» или

«Жарка» до мягкости, потом положить картофель и фасоль, посолить, влить воду и готовить на режиме «Суп» 1 час, за 10 минут до конца программы добавить шпинат и щавель, по желанию — уксус и сахар.

При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Борщ с перловой крупой

Состав: *3 картофелины, 1 маленький вилок капусты, 50 г перловой крупы, 1 морковка, 1 крупная свекла, 1 луковица, 2 ст. л. свежего зеленого горошка, 3 ст. л. томатного соуса или кетчупа, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, сушеная зелень, перец, чеснок, соль.*

Почистить и нарезать кубиками картофель, нашинковать капусту, свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и готовить свеклу, лук и морковь минут 10, помешивая. Потом добавить томатный соус или кетчуп, перемешать, оставить еще минут на 5, а затем выложить к поджарке картофель, капусту, перловую крупу, зеленый горошек, посолить, добавить специи, влить воду и готовить 40 минут в режиме «Суп» или «Тушение». Когда борщ будет готов, заправить толченым чесноком.

Борщ с фасолью

Состав: *1 свекла, 1 маленький вилок капусты, 100 г фасоли (1/2 стакана), 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты или 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, специи.*

Нашинковать капусту, остальные овощи порезать ломтиками. Перебрать и помыть фасоль, холодной водой на ночь можно не заливать. Обжарить свеклу на растительном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости (минут 10–15), добавить томатную пасту или нарезанный помидор, лук и морковку, перемешать и обжаривать еще минут 10. Потом заложить капусту, фасоль, добавить специи и соль, налить воду и готовить 1 час на режиме «Суп». В готовый борщ добавить по вкусу сахарный песок, чеснок.

Такой борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах.

Борщ с плавленым сыром

Состав: *4 средних свеклы, 1 маленький вилок капусты, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, соль, 1 плавленый сырок, 1 ст. л. томатной пасты.*

Свеклу, морковь, капусту и лук нарезать соломкой, в мультиварку выложить сливочное масло, все овощи, добавить томатную пасту и готовить на режиме «Тушение» 20 минут. Потом все залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа), добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить на этой же программе еще 10 минут.

Борщ черниговский

Состав: *1 свекла, 1 маленький вилок капусты, 50 г фасоли, 2 картофелины, 1/2 небольшого кабачка, 1 помидор, 1 небольшое яблоко, 1 луковица, 30 г свиного сала, 2 ст. л. томатной пасты, соль.*

Нарезать свеклу соломкой, заложить в мультиварку с мелко нарезанным салом и тушить на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости свеклы. Для сохранения цвета свеклы можно добавить чайную ложку 3 %-ного уксуса, а для усиления вкуса — чайную ложку сахара. Потом к свекле добавить нарезанные лук и морковку и тушить еще минут 10. В конце добавить размятый помидор или томатную пасту. После всего к поджарке выложить нарезанный дольками картофель и нашинкованную капусту, промытую фасоль, яблоко и готовить на режиме «Суп» 1 час. Следует иметь в виду, что свежая фасоль готовится быстрее, очень сухая — дольше. Если сухую фасоль предварительно замочить на несколько часов, то суп сварится быстрее. Минут за 10 до окончания варки добавить в борщ нарезанный дольками кабачок. Если его положить раньше, он просто разварится в кашу.

Постный борщ с черносливом

Состав: *2 свеклы, 1 помидор, 1 морковка, 1 луковица, 1 маленький вилок белокочанной капусты, половина кочана цветной капусты, 2 картофелины, 6–8 штук чернослива, соль.*

Свеклу, морковь, картофель, лук очистить. Чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, картофель — брусочками, помидор — небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на

соцветия.

В мультиварку налить растительное масло и в режиме «Выпечка» обжаривать лук, свеклу и морковь 10 минут. Потом добавить помидор, картофель, все посолить, обжаривать еще 10 минут. Влить 2 л воды (или до верхней метки), довести до кипения. Добавить цветную и белокочанную капусту, готовить в том же режиме 30 минут, положить чернослив и дать борщу настояться 20 минут.

Рассольник

Состав: *2 почки или потроха, 2 картофелины, зелень, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 ст. л. сливочного масла, сметана или сливки, соль.*

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую на 2–4 части, промыть. Положить в холодную воду с 2 чайными ложками соли или со столовой ложкой уксуса на 3 часа. После этого промыть, положить в мультиварку, залить холодной водой, выставить режим «Суп» и варить 5 минут. Практически вода только закипит. Мультиварку выключить, воду слить, налить новую и еще раз прокипятить в течение 5 минут. Воду, соответственно, вылить, чашу мультиварки промыть. Если берутся потроха, то их просто промыть и нарезать. Несколько раз варить не надо. Далее почки (или потроха) нарезать на кусочки нужного размера. Картофель почистить и нарезать дольками, очистить от кожицы и нарезать огурец, почистить и нашинковать лук. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и на сливочном масле обжарить лук при открытой крышке до золотистого цвета (можно помешивать), потом к нему добавить нарезанные субпродукты, картофель, огурец, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и поставить варить на режиме «Суп» на 1 час. В конце готовки можно добавить для остроты огуречный рассол и тогда же посолить. Оставить рассольник настаиваться на режиме «Подогрев» минут на 20.

Подают обычно со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подавать с телятиной, бараниной, курицей. Вместо почек можно использовать потроха курицы, гуся, утки, индейки, тщательно очищенные и нарезанные на части. Рассольник можно приготовить и на рыбном бульоне и подавать с куском отварного судака или осетрины.

Рассольник со шпинатом и щавелем

Состав: *3 картофелины, 1 луковица, 2 соленых огурца, 100 г щавеля, 100 г шпината, 1 ст. л. растительного масла, 200 г мяса, 1 л бульона, соль, специи.*

Картофель почистить и нарезать ломтиками, лук почистить и нашинковать, щавель и шпинат промыть и нарезать, огурцы нарезать соломкой. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. В мультиварке на масле обжарить лук при открытой крышке до изменения цвета (режим «Жарка» или «Выпечка»), потом добавить мясо и обжаривать еще 10 минут, далее прибавить картофель и огурцы, влить бульон и готовить на режиме «Суп» 40 минут. После этого заложить щавель и шпинат, посолить. При желании можно добавить огуречный рассол. Варить еще 10–15 минут.

Рассольник с мясом

Состав: *300 г говядины, 2 небольших соленых огурца, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 200 г перловой крупы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль.*

Морковь, лук, картофель помыть и очистить, лук нашинковать, морковь нарезать или натереть на терке, картофель нарезать дольками или кубиками. В мультиварку налить масло и обжаривать лук и морковь 10–15 минут в режиме «Выпечка», потом к ним добавить томатную пасту и обжаривать еще 10 минут. Далее положить к обжарке нарезанное кусочками мясо, нарезанные соленые огурцы, картофель, перловку, все приправы (по вкусу), посолить. Налить горячую воду (можно 1,5 л, можно до верхней метки — зависит от планируемой густоты супа), включить режим «Тушение» на 2 часа.

Рассольник со свежими грибами

Состав: *200 г свежих грибов, 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. риса или перловки, 1 ст. л. муки, 2 соленых огурца, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Грибы промыть и нарезать, очистить и нарезать дольками картофель, лук нашинковать, морковь нарезать брусочками либо натереть на терке. Крупу промыть при необходимости. Огурцы нарезать тонкой соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», выложить морковь, лук

и грибы и готовить минут 15, помешивая. Добавить муку и жарить еще минут 5. Потом к поджарке выложить картофель, крупу, огурцы, залить водой и готовить на режиме «Суп» 40 минут. В конце посолить.

Рассольник с сушеными грибами

Состав: *50 г сушеных грибов, 4 картофелины, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 3 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, соль.*

Сушеные грибы промыть, замочить на несколько часов и нарезать. Грибную воду можно процедить и использовать при варке супа. Корни петрушки и сельдерея и лук нашинковать, огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Картофель почистить и нарезать дольками. В мультиварку налить масло, включить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать коренья петрушки и сельдерея и лук 15 минут при открытой крышке, помешивая. Потом добавить грибы, картофель, огурцы, при желании — лавровый лист и другие специи, залить водой и готовить на режиме «Суп» 1 час. В конце посолить.

Рассольник с солеными грибами

Состав: *100 г соленых грибов, 3 картофелины, 1 морковка, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. риса или перловки, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Соленые грибы нарезать, огурцы нашинковать соломкой. Почистить и нарезать дольками картофель, лук и морковку нашинковать, морковь можно натереть на терке. Крупу промыть. Обжарить лук и морковку на растительном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, заложить к ним картошку, крупу, огурцы и соленые грибы, залить водой и поставить режим «Суп» на 30–40 минут (зависит от вида риса или перловки). Солить в конце.

Солянка

Состав: *500 г копченостей (сосиски, колбаса, окорок, грудинка и др.), 2 соленых огурца, 50 г черных маслин, 50 г томатной пасты, половина лимона, 1 луковица, 1 морковка, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, черный перец*

горошком.

Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. В мультиварку налить пару ложек масла и обжаривать лук и морковь 10 минут в режиме «Выпечка». Потом добавить томатную пасту и жарить еще 10 минут, время от времени помешивая. Соленые огурцы нарезать кубиками и добавить в поджарку. По желанию можно влить туда же огуречный рассол (добавляет остроты). Количество зависит от вкуса и резкости рассола. Все тушить на тот же режиме еще 5 минут. Нарезать мясные продукты небольшими кубиками и выложить к овощам. Маслины без косточек порезать на колечки, лимон — дольками. Тоже добавить в суп. Залить все водой до верхней отметки. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Солянка украинская

Состав: *600 г разного мяса (вареные или жареные телячьи почки, кусочки жареного мяса, отварная свинина и др.), 100 г сала, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана томатной пасты, молотый красный перец, 1,5 л мясного бульона, 2 соленых огурца, 1 ст. л. каперсов, 1 лимон, соль.*

Лук нашинковать, сало нарезать на кусочки, обжаривать лук на сале на режиме «Выпечка» или «Жарка». Чеснок натереть на терке или раздавить чеснокодавилкой. Добавить к луку. Мясо и почки нарезать тонкими полосками, заложить к поджарке, сразу же добавить томатную пасту, красный перец по вкусу и соленые огурцы. Все обжаривать, помешивая, минут 5. Затем влить бульон и выставить программу «Суп» на 30 минут. В готовый суп добавить каперсы и дольки лимона, при необходимости посолить.

Солянка рыбная

Состав: *300 г свежей рыбы, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. каперсов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 помидор, 1 лимон, маслины, специи.*

Для приготовления солянки можно брать любую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из осетровой рыбы (осетрины, севрюги, белуги, стерляди).

Филе рыбы нарезать кусочками, по 2–3 на порцию. Очищенный лук тонко нашинковать, огурец нарезать тонкой

соломкой, помидор нарезать кубиками. В мультиварке распустить сливочное масло и обжарить лук на режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая. Когда лук изменит цвет, добавить к нему томатную пасту, перемешать, прогреть пару минут. После этого положить к поджарке рыбу, огурцы, помидоры, каперсы, лавровый лист, перец горошком, залить водой, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Посолить в конце, ориентируясь на вкус, и тогда же добавить нарезанные колечками маслины и дольки лимона.

Солянка рыбная с кислой капустой

Состав: *300 г рыбы, 300 г кислой капусты,2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 луковицы, каперсы, оливки, перец горошком, соль.*

Свежую крупную рыбу без костей нарезать кусочками, но не очень мелкими. Капусту при необходимости промыть в воде (если резкая на вкус). Лук нашинковать. В мультиварке распустить масло, обжаривать лук до изменения цвета (при открытой крышке) на режиме «Жарка» или «Выпечка», потом добавить капусту и обжаривать минут 10, помешивая. Далее положить к поджарке куски рыбы, специи по вкусу, перец, налить воду и варить на режиме «Суп» 30–40 минут (зависит от размера кусков рыбы).

В конце в солянку положить каперсы, нарезанные колечками маслины, дольки лимона, посолить и дать настояться минут 20 на режиме «Подогрев».

Грибная солянка с мясом

Состав: *200 г свежих или 50 г сушеных белых грибов, 300 г говядины, 100 г постной ветчины, 2 сосиски или сардельки, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 2 ст. л. сливочного масла, 1 соленый огурец, 2 помидора или 2 ст. л. томатной пасты, каперсы, маслины, лимон, соль, перец, лавровый лист.*

Коренья, лук и морковку почистить и нашинковать, огурец нарезать соломкой, помидоры — кубиками. Свежие грибы промыть, почистить и нарезать. Если грибы сушеные, то их надо заранее замочить на несколько часов, потом нарезать. Все виды мяса нарезать небольшими кусочками.

В мультиварке распустить масло на режиме «Жарка» или

«Выпечка», заложить коренья, лук и морковь и обжаривать, помешивая, при открытой крышке минут 15–20. Если применяется томатная паста, то положить ее в поджарку и перемешать. Минут через 5 добавить сырое мясо, грибы, огурец, помидоры (если используются они, а не томатная паста), каперсы, перец, лавровый лист, по желанию — другие специи. Налить воды и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Потом в солянку положить нарезанные ветчину и сосиски, нарезанные колечками маслины, дольки лимона и оставить настаиваться в режиме «Подогрев» 20 минут. Солить в конце, ориентируясь на вкус готового супа.

Грибная солянка с рыбой

Состав: *200 г свежих грибов, 400 г рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец горошком, 2 ст. л. томатной пасты, лимон.*

Подготовленное рыбное филе нарезать кусками. Грибы промыть, почистить и нарезать, лук нашинковать, огурец нарезать соломкой, яблоко — дольками. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» растопить масло, обжаривать лук до изменения цвета, добавить муку, перемешать, обжаривать пару минут, потом добавить томатную пасту и готовить еще минут 5. Далее к поджарке положить рыбное филе, грибы, огурец и яблоко, все обжаривать, помешивая, минут 10. Добавить перец, лавровый лист или другие специи, залить водой и готовить на режиме «Суп» 1 час. Солить в конце, при подаче добавить ломтики лимона.

Солянка грибная сборная

Состав: *50 г сушеных грибов, по 100 г соленых груздей и рыжиков, 4 луковицы, 2 соленых огурца, 100 г томатной пасты, 4 ст. л. сливочного масла, каперсы, оливки, маслины, перец горошком, лавровый лист, лимон, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов. При желании эту воду потом процедить и использовать в приготовлении солянки. И сухие, и соленые грибы нарезать. Лук очистить и нашинковать. Огурцы нарезать пластинками или соломкой. Оливки и маслины нарезать колечками.

В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и на

масле обжаривать лук до золотистого цвета при открытой крышке, потом к нему добавить томатную пасту. Минут через 5 туда же выложить грибы, огурцы, каперсы, оливки и маслины, перец горошком, лавровый лист, залить водой и готовить в режиме «Суп» 1 час. Ломтики лимона добавить при подаче.

Солянка из свежих грибов

Состав: *300 г грибов, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сливочного масла, маслины, каперсы, лимон, соль, перец, лавровый лист.*

Очищенные и промытые свежие грибы нарезать пластинками. Лук очистить и нашинковать, соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, маслины — колечками. В мультиварке включить режим «Жарка» или «Выпечка», распустить масло, обжарить лук до изменения цвета, добавить томатную пасту, перемешать и прогревать еще пару минут. Туда же выложить нарезанные грибы, огурцы, каперсы, лавровый лист, перец, выставить режим «Суп» на 1 час. Солить в конце, когда будет понятен вкус супа, тогда же добавить маслины и ломтики лимона.

Солянка из сушеных грибов

Состав: *50 г сушеных грибов, 2 соленых огурца, 2 луковицы, каперсы, оливки, 4 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, лимон, специи, соль.*

Сушеные грибы замочить в воде на 3 часа, нарезать. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук нашинковать и обжаривать на масле, выставив в мультиварке режим «Жарка» или «Выпечка». Когда лук изменит цвет, добавить к нему томатную пасту, перемешать, готовить еще минут 5, потом выложить грибы, огурцы, каперсы, нарезанные оливки, лавровый лист, разные специи по вкусу. Все залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Солить в конце, ориентируясь на вкус готового супа. При подаче положить дольки лимона.

Солянка постная

Состав: *100 г белых грибов, 5 соленых огурцов, 4 луковицы, 300 г рыбы, 4 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, каперсы, оливки, соль.*

Промыть, почистить и нарезать грибы, лук очистить и нашинковать, огурцы нашинковать соломкой. Рыбу освободить от внутренностей и костей (либо сразу взять филе), нарезать небольшими кусками. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить лук до изменения цвета, добавить к нему томатную пасту, перемешать, обжаривать минут 5, потом добавить грибы, рыбу, огурцы, лавровый лист, каперсы, обжаривать все минут 10, залить водой и готовить на режиме «Суп» 1 час. В конце посолить и добавить нарезанные колечками оливки.

Харчо

Состав: *500 г мяса, 2 луковицы, 2 морковки, 2 болгарских перца, 2 помидора, 150 г риса, 3 картофелины, соль, специи по вкусу, 2 ст. л. растительного масла.*

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук, помидоры и болгарский перец помыть, очистить и мелко нарезать, морковь натереть на терке. Картофель почистить и нарезать средними кубиками. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку налить масло, выложить мясо и обжаривать 20 минут в режиме «Выпечка», затем последовательно каждые 5 минут добавлять лук, морковь, перец и помидоры. На этом режим Выпечка» можно отключить. Добавить к поджарке рис и картофель, посолить, добавить специи по вкусу и залить все водой до верхней метки (можно и меньше — по желанию). Выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Похлебка «петровская»

Состав: *300 г баранины, 2 картофелины, 100 г пшена, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 ст. л. масла, соль.*

Баранину нарезать кусочками, лук и морковку и корень сельдерея (петрушки) нашинковать (морковь можно натереть на терке), картофель порезать дольками, пшено промыть. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» на масле 10 минут обжаривать лук, морковку и корень сельдерея, к поджарке выложить мясо, картофель, пшено, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час.

Суп из баранины

Состав: *300 г баранины, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 маленький вилок капусты, 3 помидора, 1 болгарский перец, соль.*

Мясо нарезать небольшими кусочками, капусту соломкой, морковь и корень сельдерея — кубиками. Помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, перец нарезать полосками или кубиками. Сложить в мультиварку мясо, все овощи, помидоры и перец, посолить, поставить режим «Суп» на 1,5 часа.

Суп овощной с бараниной

Состав: *300 г баранины, 1 стакан перловки, 1 картофелина, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла, специи, соль.*

Перловую крупу промыть. Морковь, сельдерей и лук нарезать мелкими кубиками и обжаривать в масле в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут. Добавить нарезанное небольшими кусочками мясо и жарить, помешивая, еще 20 минут. Потом добавить перловку, нарезанный картофель, посолить и добавить специи по вкусу, залить водой и готовить на программе «Суп» или «Тушение» 1,5 часа.

Густой суп из баранины

Состав: *400 г баранины, 5 зубчиков чеснока, 3 картофелины, 2 щепотки майорана, 2 ст. л. муки, соль.*

Мясо промыть, нарезать произвольно, положить в мультиварку, посолить, залить водой и выставить режим «Тушение» на 1,5 часа. Потом в бульон добавить нарезанный небольшими кубиками картофель, соль, растертый чеснок, майоран. Готовить 20 минут, затем размешать муку в половине стакана воды (или взять жидкость из супа) и влить в суп, поварить еще 10 минут.

Суп из баранины по-турецки

Состав: *500 г баранины, 1/2 стакана риса, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 желтка, 1 стакан, йогурта, сок одного лимона, соль.*

Морковку, лук, корни петрушки и сельдерея нарезать, мясо промыть и нарезать произвольно. Сложить мясо с овощами в мультиварку, добавить промытый рис, посолить, залить водой и

готовить на режиме «Тушение» 1,5 часа. В конце желтки, йогурт и лимонный сок осторожно взбить и добавить, постоянно помешивая, в горячий суп, дать ему настояться минут 10.

Кюфта-бозбаш (суп с мясными шариками)

Состав: *500 г мякоти баранины, 150 г курдючного жира, 3 луковицы, 100 г риса, свежая алыча, 4 картофелины, 100 г гороха, специи, шафран, мята, бульон, соль, перец.*

Сделать фарш из мякоти баранины с добавлением двух луковиц и курдючного жира. Добавить в фарш рис, соль, перец, перемешать, разделать по 2 шарика на порцию, начиняя каждый алычой. Предварительно замочить горох, если он цельный. Лущеный можно только промыть и не замачивать.

В мультиварку засыпать горох, залить водой, посолить. Цельный горох готовить 1 час в режиме «Варка», потом добавить картофель, мясные шарики и оставшийся лук, готовить еще 30 минут в том же режиме. Если горох лущеный (половинками), то можно класть сразу горох, картофель и мясо и варить все 1 час в режиме «Тушение». Минут за 10 до конца программы влить настой шафрана, при подаче посыпать сушеной мятой.

Шотландский перловый суп

Состав: *300 г баранины, 3 стебля зеленого лука вместе с белой частью, 4 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана перловки, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 пучок петрушки, соль, черный молотый перец.*

Мясо нарезать кубиками со стороной 2 сантиметра. Порезать зеленый лук. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» растопить сливочное масло и обжаривать мясо до румяной корочки, добавить зеленый лук и обжаривать еще пару минут, до мягкости лука. Потом в поджарку налить воду (количество зависит от желаемой густоты супа), посолить и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час.

Нарезать мелкими кубиками морковку, корень сельдерея и добавить их в суп вместе с промытой перловкой. Варить еще 30 минут. В конце в суп положить мелко нарезанную петрушку, измельченный зубчик чеснока и черный молотый перец по вкусу. Дать супу настояться 10 минут в режиме «Подогрев».

Пити по-азербайджански

Состав: *500 г баранины, 150 г гороха, 8 картофелин, 2 ст. л. томатной пасты, шафран, мята, зелень петрушки и укропа, соль, перец.*

Мясо разрезать на 10–12 кусков. Горошек, замоченный с ночи, положить в мультиварку вместе с мясом, залить холодной водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. Примерно за 30 минут до конца варки добавить картофель и томатную пасту, посолить, поперчить.

Шафран приготовить отдельно: заварить, как чай, из расчета 1 г на полстакана. На 2,5–3 л мясного бульона взять 2 столовые ложки настоя. Посыпать пити мятой и большим количеством укропа и петрушки.

Овощной суп с тефтелями

Состав: *2 средние картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г любой крупы, 2 ст. л. масла, 2 л воды, соль; для тефтелей: 200 г мясного фарша, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, соль и специи по вкусу.*

Смешать фарш, яйцо, муку (если фарш сухой, то муки достаточно половину порции), соль и специи. Хорошенько перемешать, можно выбить. Сделать шарики.

Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели, влить горячую воду, посолить. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Крепкий куриный суп

Состав: *400 г куриного мяса (можно с костями), 6 стаканов воды, 1 корень петрушки, вермишель или рис для заправки, соль.*

Курицу разрезать на куски, выложить в мультиварку, туда же положить корень петрушки, залить водой, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Если есть необходимость соблюдать диету и следить за уровнем холестерина, то с курицы снимают кожу и вырезают весь жир. В готовый бульон добавить макароны или рис, промытый в нескольких водах (последняя вода должна быть прозрачной) и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Из готового супа можно вынуть курицу, освободить ее от

костей, мясо мелко нарезать и вернуть в суп.

Такой суп дают детям младшего возраста или больным во время выздоровления как диетическое питание.

Суп-пюре из курицы

Состав: *400 г куриного мяса, 1,5–2 л воды, 1 корень петрушки, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 50 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Куски курицы промыть, положить в мультиварку, туда же положить нарезанный корень петрушки, залить водой, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Курицу вынуть, если это не филе, то освободить от костей, мясо провернуть через мясорубку, или мелко-мелко порезать, или взбить блендером в пюре.

Далее либо вылить бульон в другую посуду, либо сделать поджарку на сковороде. На сливочном масле поджарить муку, постоянно помешивая. В мультиварке это делается в режиме «Жарка» или «Выпечка», взбить яйцо в молоке, вылить в муку, постоянно размешивая, пока не получится однородная масса, потом туда выложить куриное пюре, перемешать, посолить и залить куриным бульоном. Количеством добавленного бульона можно регулировать густоту супа.

Куриный суп с лапшой диетический

Состав: *1 курица, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 100 г лапши, 2 ст. л. консервированного горошка, 2 картофелины, черный перец горошком, соль.*

Курицу разделать на кусочки, морковку, лук и корень сельдерея нашинковать, картофель нарезать дольками. Положить в мультиварку курицу, овощи, картофель, посолить, залить водой (можно на 2 пальца выше содержимого, можно до верхней метки) и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 40 минут. Потом в суп выложить лапшу и зеленый горошек и варить еще 10 минут. После окончания программы крышку сразу не открывать, а дать супу настояться 15 минут в режиме «Подогрев».

Диетический суп потому, что в нет поджарки, все ингредиенты варятся. Чтобы сделать его еще более диетическим, можно с курицы снять кожу и срезать жир.

Лапша домашняя с курицей

Состав: *500 г куриного мяса, 2 морковки, 2 луковицы, 3 ст. л. масла, соль; для лапши: 250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Сначала надо приготовить домашнюю лапшу: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе, чтобы лапша немного подсохла.

Морковку и лук очистить и нашинковать (морковь можно натереть на терке), обжаривать на масле в мультиварке (режим «Жарка» или «Выпечка») минут 10, помешивая. Курятину нарезать произвольными кусочками, выложить к поджарке, посолить, налить воду и готовить в режиме «Суп» 1 час. Потом в суп всыпать лапшу и варить еще 15 минут. Можно оставить лапшу настояться минут 15 в режиме «Подогрев».

Суп с заварными клецками

Состав: *300 г куриного мяса, 1 луковица, 1 морковка, 3 картофелины, лавровый лист, соль, 2 ст. л. сливочного масла; для клецек: 3 ст. л. муки, 2 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 150 мл воды, соль.*

Лук и морковь помыть, почистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. Положить их в мультиварку вместе с маслом, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и 5–10 минут обжаривать. Потом добавить к ним нарезанное на кусочки куриное мясо, очищенный и нарезанный на дольки картофель, посолить, положить лавровый лист, залить 1–1,5 л горячей воды и поставить вариться в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час.

Для приготовления клецек яйцо разбить в чашку, немного взбить вилкой, добавить муку, соль и замесить тесто, похожее на густую сметану. Чайной ложкой брать тесто и опускать кусочки в кипящий суп. Варить, пока клецки не всплывут.

Чихиртма по-грузински

Состав: *1 курица примерно на 1,5 кг, 5 сладких луковиц, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1,5 ч. л. молотого кориандра, 5 яиц, 1 лимон, 1 небольшой пучок кинзы, лавровые листья, крупная соль.*

Разрубить курицу на четыре части, положить в мультиварку, залить водой, чтобы она покрыла куски, посолить, добавить

лавровый лист и варить в режиме «Суп» 1,5 часа. Готовую курицу вынуть, отделить мясо от костей и нарезать на небольшие кусочки (примерно 2 × 2 см). Бульон процедить. Очистить и нарезать лук. В протертую чашу мультиварки налить масло и обжаривать лук до изменения цвета на режиме «Жарка» или «Выпечка». Потом добавить муку, перемешать, тут же всыпать кориандр, размешать и немного все обжарить. В поджарку тонкой струйкой влить половник бульона, все перемешивая, чтобы не было комков муки. Должен получиться густой соус. Положить в него куриное мясо, перемешать, потом все залить процеженным бульоном, еще раз размешать. Включить режим «Тушение», но крышку не закрывать. Сразу же взбить яйца в миске, выжать сок из лимона и добавить его к яйцам. Мелко нарезать кинзу, всыпать в чихиртму. Взбитые яйца очень осторожно, тоненькой струйкой вливать в чихиртму при постоянном помешивании, чтобы они вмешивались в бульон, а не плавали хлопьями. Как только яйца соединились с чихиртмой, все как следует перемешать, выключить режим «Тушение», закрыть крышку и дать блюду настояться 15 минут в режиме «Подогрев».

Суп на курином бульоне с молодым луком

Состав: *150 г молодого репчатого лука с перьями, 50 г сливочного масла, куриный бульон, 2 яйца, белый хлеб, тертый твердый сыр, не много масла для обжаривания хлеба, соль.*

Нарезать лук тонкими кружками. Зелень лука измельчить. Лук обжарить на масле в мультиварке на режиме «Варка» или «Выпечка», залить готовым куриным бульоном и варить 10 минут на режиме «Суп». Яйца взбить в чашке и влить в кипящий суп, размешивая, чтобы яйца заварились хлопьями. Добавить зелень лука, соль и выключить программу. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на сковороде. Суп разлить в тарелки, насыпать сверху гренки и натертый сыр (можно использовать покупные сухарики).

Суп картофельный с потрошками птицы

Состав: *200 г куриных субпродуктов (шейки, желудки, сердечки, печенка), 2 картофелины, 50 г пшена, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль, лавровый лист.*

Пшено ошпарить, картофель почистить и нарезать ломтиками. Почистить и нашинковать морковь и лук (морковку можно натереть на терке). В мультиварку налить масло и

обжаривать лук и морковь на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10–15 минут при открытой крышке, помешивая. Потом добавить картошку, субпродукты (можно целиком или порезанные), пшено, посолить, заложить лавровый лист и другие специи по желанию, налить воду и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Если картофель легко разваривается, то можно его класть не сразу, а через 30 минут после остальных ингредиентов.

Суп из печени

Состав: *1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 картофелины, 200 г свиной или телячьей печени, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль.*

С печени снять пленку, пропустить через мясорубку или нарезать достаточно мелко. Нашинковать морковь, лук и корень сельдерея, картошку нарезать ломтиками. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло, всыпать туда муку, подержать пару минут, перемешать, добавить нарезанные лук, морковь и корень сельдерея и обжаривать 10 минут при открытой крышке, помешивая. Потом заложить картошку, печенку, посолить, налить воду и готовить в режиме «Суп» 30 минут.

Суп-пюре из говяжьей печени

Состав: *100 г печени (говяжьей, телячьей), 100 г батона, 100 мл молока, 1 сырой желток, 1 л овощного или мясного бульона, 2 ч. л. сливочного масла.*

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать печеночный фарш с булкой, за моченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито или взбить блендером. Готовый бульон довести до кипения (10 минут в режиме «Суп»), выложить в него полученное пюре и про варить еще 10 минут.

Гороховый суп с сосисками

Состав: *120 г сушеного лущеного гороха, 50 г сала, 1 ст. л. муки, 2 сосиски, 2 зубчика чеснока, щепотка майорана, соль.*

Сало нарезать кубиками, положить в мультиварку, включить

режим «Жарка» или «Выпечка» и выжарить сало. Всыпать к нему муку, перемешать и прожарить несколько минут. Всыпать промытый горох (обычно лущеный горох не замачивают, он должен хорошо развариваться, в отличие от цельного) и варить на режиме «Суп или «Тушение» 1 час. Длительность зависит от качества гороха. Какой-то может развариться в пюре, а какой-то останется половинками. Минут за 10 до конца программы добавить нарезанные сосиски, майоран, растертый с солью чеснок. С солью надо быть аккуратнее, если использовалось соленое сало.

Суп из квашеной капусты с колбасой

Состав: *200 г квашеной капусты, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г вареной колбасы или сосисок, лавровый лист, черный перец, тмин, соль.*

Капусту при необходимости промыть в холодной воде (если она кажется резкой на вкус). Колбасу или сосиски нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку, потом положить к ней капусту, нарезанную колбасу, томатную пасту, специи, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Картофельный суп с сосисками

Состав: *1,5 л бульона, 4 картофелины, 1 корень сельдерея, 50 г сала, 3 сосиски, соль, зелень, перец, лавровый лист.*

Корень сельдерея промыть, очистить и нарезать мелкими кубиками, так же нарезать сало. Картошку очистить и нарезать дольками. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» обжарить сало, добавить нашинкованный корень сельдерея и жарить минут 10, помешивая. Затем добавить картошку, лавровый лист, перец (по желанию), залить бульоном (можно и водой) и готовить в режиме «Суп» 30 минут. После этого добавить в суп нарезанные сосиски, посолить (если сало было соленое, то с солью следует быть аккуратнее) и оставить на режиме «Подогрев» на 15 минут.

Картофельный суп с тушенкой

Состав: *4 картофелины, 100 г сала, 3 ст. л. муки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 банка тушенки (примерно 250 г), соль, специи.*

Картофель и лук почистить и нашинковать, сало нарезать кубиками. Если в тушенке есть сало, то можно использовать его. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» выжарить сало, потом добавить лук и обжаривать, помешивая, до изменения цвета, потом всыпать муку и обжаривать, пока она не впитает жир и не разбухнет. Когда это произойдет, туда же заложить картофель, специи, тушенку, залить водой и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце посолить (тушенка может быть достаточно соленая) и по желанию добавить измельченный чеснок. Дать супу настояться минут 15 в режиме «Подогрев».

Картофельный суп с фрикадельками

Состав: *3 картофелины, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, мясные или куриные фрикадельки (рецепты см. ниже), соль.*

Очистить и нарезать картофель, морковку, лук и корень сельдерея. В мультиварке на масле обжаривать морковь, лук и корень сельдерея минут 15, помешивая, потом к овощам добавить томатную пасту, перемешать и жарить еще минут 5. После этого заложить картофель и фрикадельки, посолить, залить водой и готовить в режиме «Суп» 30 минут.

Мясные фрикадельки

Состав: *500 г мясного фарша, 1 большая луковица, 2 яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль.*

К фаршу добавить мелко нарезанный или измельченный блендером лук. Вбить и размешать яйца, панировочные сухари, соль. Все хорошо перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Сформировать фрикадельки чуть больше грецкого ореха.

Можно приготовить их отдельно, а не только в супе. Для этого их можно обвалять в панировочных сухарях, чтобы они не слипались при готовке, особенно если их много и они будут укладываться в 2–3 слоя. Выложить фрикадельки в мультиварку, залить их сметаной или каким-нибудь соусом (например, смешав сметану с кетчупом) и выставить режим «Тушение» на 45 минут.

Куриные фрикадельки

Состав: *300 г куриного филе, 2 куска белого хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом (можно сразу взять куриный фарш), посолить, добавить яйца, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать небольшие шарики и отварить на пару. Для этого положить фрикадельки на решетку, в чашу мультиварки налить воды по инструкции и поставить режим «Варка на пару» на 30 минут. Также можно запечь их с соусом. Или фрикадельки можно использовать для супов.

Рыбный бульон с фрикадельками

Состав: *200 г рыбного филе, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, соль; для фрикаделек: 200 г рыбного филе, 2 кусочка булки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

Филе рыбы (или тушку рыбы освободить от костей) порезать на кусочки, положить в мультиварку, залить горячей водой из расчета на 100 г рыбы — 1 стакан воды, добавить нарезанный корень петрушки, лук, соль. Поставить режим «Варка» или «Тушение» на 40 минут.

Для фрикаделек рыбное филе пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, соль, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий бульон. Варить при режиме «Варка» или «Тушение» 10–15 минут.

Рыбные фрикадельки

Состав: *400 г рыбного филе, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, соль.*

Пропустить рыбное филе через мясорубку. К фаршу добавить сливочное масло, сухари, яичные желтки и взбитые в пену белки. Все аккуратно перемешать, чтобы масса осталась пышной и белки не осели. Скатать фрикадельки величиной с грецкий орех или крупнее. В мультиварку налить 1 литр воды, выставить режим «Варка» или «Суп», довести воду до кипения и аккуратно, по одной ложкой опускать фрикадельки в кипящую воду и варить под крышкой 10–15 минут.

Фрикадельки можно использовать для вторых блюд или как

добавку в супы.

Похлебка «суворовская» из осетрины

Состав: *300 г осетрины, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 100 г свежих грибов, 2 ст. л. томатной пасты, 1 помидор, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, лимон, соль.*

Филе осетрины нарезать на куски, картофель нарезать дольками, лук и морковь нашинковать, нарезать грибы. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» растопить масло и обжарить лук и морковь до мягкости, потом положить кусочки рыбы и обжаривать их тоже, помешивая, чтобы слегка схватились с разных сторон. После этого выложить в поджарке картофель, грибы, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В готовую похлебку перед подачей на стол добавить нарезанный кубиками помидор, раздавленный чеснок, ломтики лимона.

Рыбный суп с рисом и овощами

Состав: *300 г рыбного филе, 2 сладких перца, 2 помидора, 1 луковица, 50 г риса, 2 ст. л. растительного масла, долька лимона или 1 ст. л. лимонного сока, зелень укропа, петрушки и зеленый лук, соль.*

Очистить перцы от семян, нарезать соломкой. Облить помидоры кипятком и затем сразу холодной водой. Снять кожицу, порезать ломтиками. Очистить луковицу и измельчить. Лук обжарить в мультиварке до прозрачности на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут. Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды, всыпать к луку, добавить перец и помидоры. Жарить, помешивая, еще 5–7 минут, посолить, затем влить 1–1,5 л горячей воды, крышку закрыть, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рыбное филе посолить, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать небольшими кусочками или полосками, добавить в суп и варить еще на том же режиме 15 минут. Можно оставить настаиваться под закрытой крышкой. Зелень мелко нарезать, добавить в суп перед подачей или добавлять в тарелки.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Состав: *200 г трески, хека или другой морской рыбы, 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, специи, соль.*

Разделать рыбу на филе, нарезать по одному-два куска на порцию. Почистить и нашинковать лук и морковь, картофель очистить и нарезать дольками. Сложить в мультиварку рыбу, лук, морковку и картофель, посолить, прибавить специи, залить водой и готовить 30–40 минут в режиме «Суп» (время зависит от размера кусков рыбы).

Бостонский рыбный суп

Состав: *700 г трески, 2 луковицы, 2 болгарских перца, 200 г стеблей сельдерея, 2 ст. л. нарезанного кубиками сала, 500 мл молока, 5 картофелин, 3 ст. л. сливок соль, перец, зелень петрушки.*

Рыбу разделать на филе, нарезать на куски. Нарезать лук, сельдерей и болгарские перцы. В мультиварке кожу и кости трески варить в 1 л воды на режиме «Суп» 30 минут, чтобы получился рыбный бульон. Потом его процедить. Чашу протереть. Выложить сало, включить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать его, пока не вытопится. Потом добавить лук, перец и сельдерей и жарить минут 10 при открытой крышке, помешивая. Положить туда же нарезанный картофель, куски рыбы, посолить, поперчить, залить бульоном и молоком и варить 1 час на режиме «Суп». В конце влить сливки, перемешать.

Сливочный суп из семги

Состав: *1 баночка семги в собственном соку, 1 морковка, 1 луковица, 6 картофелин, 2 плавленых сливочных сырка, специи, соль, 2 ст. л. растительного масла.*

В мультиварке на растительном масле обжаривать 10 минут нарезанные морковь и лук на режиме «Жарка» или «Выпечка». Картофель нарезать соломкой, семгу размять вилкой, все выложить к поджарке, добавить специи. Сырки натереть на терке, тоже добавить к поджарке, залить все горячей водой. Выставить режим «Суп» на 30 минут.

Рыбный суп по-гречески

Состав: *1 кг морского окуня или другой морской рыбы, 1*

луковица, лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 100 мл сливок, соль.

Рыбу очистить, удалить голову, кожу, хребет и разделить на части. В 0,5 л воды на режиме «Суп» отварить голо вы, кожу и кости, добавив лук, зелень, перец горошком и лавровый лист. Варить примерно 30 минут. Затем процедить полученный бульон. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» растопить масло и обжаривать муку до изменения цвета, потом влить в нее пару ложек бульона, размешать, чтобы он впитался, добавить размятые помидоры, раздавленный чеснок, соль, перец и влить сливки, все хорошенько размешать и прогревать минут 10–15 при открытой крышке. Потом положить в соус куски рыбы, залить бульоном и варить 1 час на режиме «Суп» (может быть, меньше, зависит от размера кусков рыбы).

Буйабесс

Состав: *1 кг разной рыбы (не менее четырех видов), 250 г свежих грибов, 10 креветок, 5 средних помидоров, 2 луковицы, 100 мл оливкового масла, 100 г сливочного масла, 500 г белого хлеба, 1 морковка, 1 корень сельдерея или несколько стеблей черешкового, 250 мл белого сухого вина, 2 лимона, лавровый лист, 1,5 л воды.*

В мультиварку налить оливковое масло и на программе «Жарка» или «Выпечка» обжаривать нарезанный кубиками лук. Когда он подрумянится, добавить очищенные от шкурки и семян помидоры, нарезанные маленькими кусочками. После того как помидоры обжарятся, добавить нарезанные соломкой грибы и жарить минут 10–15. Очистить от чешуи и выпотрошить рыбу, порезать на кусочки. В поджарку налить воду, добавить лавровый лист, куски рыбы, шинкованную морковь и сельдерей. Включить программу «Суп». Через 30 минут добавить мясо шеек и клешней отдельно сваренных раков или креветок. Посолить, добавить лимон, вино, остальные специи. Варить еще 15 минут. Суп не перемешивать. Белый хлеб нарезать ломтиками, отдельно обжарить на сливочном масле и подавать вместе с готовым буйабессом.

Суп из рыбных консервов

Состав: *1 банка любых рыбных консервов (семга, горбуша, сайра и др.), 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 3 ст. л. риса,*

3 ст. л. подсолнечного масла, соль, 1,5 л воды.

Лук и морковь помыть и очистить. Лук нашинковать, морковку натереть. Обжаривать их в мультиварке в режиме «Выпечка» 10 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачности воды, очистить картошку и нарезать кубиками. Когда лук и морковка обжарятся, заложить в мультиварку рис и картошку, посолить, добавить специи по вкусу и рыбные консервы вместе с соком. Можно их размять, а можно положить кусочками. Налить горячую воду, закрыть крышку, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 45 минут.

Мясной суп с грибами

Состав: *150 г свежих грибов, 200 г говядины или телятины с косточкой, 2 морковки, 1 луковица, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 1 корень сельдерея, соль.*

Грибы, морковь, лук, корень сельдерея нарезать тонкими брусочками и обжаривать в масле на режимах «Жарка» или «Выпечка» минут 15, при открытой крышке, помешивая. Потом всыпать муку, перемешать, добавить куски мяса, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа») и готовить на режиме «Тушение» 1 час.

Суп с грибами и жареным мясом

Состав: *200 г свежих грибов, 300 г говядины, 1 ст. л. масла, 1 корень сельдерея, 3 картофелины, 2 соленых огурца, соль.*

Свежие грибы почистить и нарезать. Мясо нарезать поперек волокон на 4–5 кусков, отбить и слегка обжарить с обеих сторон на масле на режиме «Жарка или «Выпечка». Положить к мясу грибы, нарезанный сельдерей, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Через полчаса в суп положить нарезанный картофель, а за 10 минут до конца варки — нарезанные соленые огурцы.

Суп из куриных потрохов с грибами

Состав: *200 г свежих грибов, 200 г куриных потрохов, 2 морковки, 2 корня сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль.*

Морковку, корень сельдерея и лук очистить и нашинковать. Включить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать овощи на

масле 15 минут. После этого добавить нарезанные грибы и промытые и нарезанные потрошки, посолить, добавить специи, залить водой и готовить на режиме «Суп» 1 час.

Суп грибной с галушками

Состав: *50 г белых сушеных грибов, 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 5 картофелин, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, лавровый лист, соль.*

Муку просеять через сито, добавить четверть стакана воды, яйцо, соль. Замесить крутое пресное тесто, раскатать до толщины 1 см, нарезать галушки.

Почистить и нашинковать морковь, лук и корень сельдерея, нарезать произвольно грибы. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» растопить масло, обжаривать лук, сельдерей и морковку 15 минут при открытой крышке, помешивая, потом добавить нарезанные грибы и картофель, посолить, положить специи по вкусу, залить водой и готовить на режиме «Суп» 45 минут. За 15 минут до конца программы в суп добавить галушки.

Грибные клецки для супа

Состав: *200 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 3 ст. л. молотых сухарей, 2 яйца, 100 мл молока, соль.*

Мелко нарезанный лук поджарить в масле, остудить, добавить мелко нарезанные отваренные грибы, соль, перец, яйца и молоко. Все тщательно перемешать, сделать негустой фарш, в который нужно поло жить молотые сухари.

Грибной суп с ветчиной

Состав: *200 г соленых или маринованных грибов, 100 г ветчины, 1 луковица, 3 картофелины, 1 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, соль.*

Копченую свинину нарезать соломкой и обжарить в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке. Потом добавить нарезанные грибы, нашинкованный лук, минут через 5 — томатную пасту и все хорошенько перемешать. Положить нарезанный ломтиками картофель, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» 30 минут.

Грибной суп по-грузински

Состав: *500 г свежих грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, 1 ст. л. кукурузной муки, кинза, петрушка, укроп, чеснок, перец, соль, 10 штук грецких орехов.*

Мелко нарезанный лук обжарить на сливочном масле в режиме «Жарка» или «Выпечка», потом добавить нарезанные грибы, залить водой (обычно делают воду на два пальца выше продуктов, но вообще это зависит от желаемой густоты супа) и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 45 минут. Потом развести кукурузную муку в половине стакана бульона и вылить в суп, добавить мелко на резанную зелень, соль, толченый чеснок и стручковый перец, настаивать после этого 15 минут в режиме «Подогрев». Последними добавить толченые орехи.

Суп грибной с помидорами и яблоками

Состав: *200 г свежих грибов, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 1 морковка, 1 ст. л. муки, 2 помидора, 1 яблоко, соль.*

Лук нашинковать, морковь натереть на терке, грибы нарезать произвольно. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать грибы минут 5, помешивая, потом добавить лук и морковь, жарить еще минут 10, последней засыпать муку, перемешать. Поджарку залить водой, посолить и варить на режиме «Суп» 30 минут. За 10 минут до конца программы положить нарезанные помидоры и яблоко.

Суп грибной с солеными огурцами

Состав: *400 г свежих грибов, 50 г соленых грибов, 2 соленых огурца, 1 крупный помидор, 2 луковицы, 4 ст. л. масла, соль.*

Грибы промыть, ошпарить кипятком, обсушить, нарезать соломкой. Соленые грибы, очищенные соленые огурцы, лук нашинковать. Растопить в мультиварке масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук до изменения цвета, потом туда же положить соленые огурцы и соленые грибы и готовить еще 5 минут. Добавить к ним помидор, нарезанный дольками. Последними заложить свежие грибы, залить водой и готовить на режиме «Тушение» 45 минут. Солить в последнюю очередь, уже готовый суп.

Суп из кукурузы с грибами и кабачками

Состав: *4 початка кукурузы, 500 г мякоти кабачка или тыквы, 200 г белых грибов или подберезовиков, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 3 ст. л. масла, соль, лавровый лист, перец горошком.*

Из кукурузы вылущить зерна, грибы нарезать ломтиками, кабачок или тыкву — кубиками. Лук, морковь, корень сельдерея нашинковать и обжаривать на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка» 15 минут при открытой крышке, помешивая. Потом добавить кукурузу, тыкву и грибы, посолить, добавить специи, залить водой и варить 40 минут в режиме «Суп». Если берется кабачок, то его можно заложить за 15 минут до конца программы. Или можно заложить сразу, тогда он разварится в пюре — тоже вариант.

Суп с грибами и тмином

Состав: *200 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ч. л. (без верха) тмина, 1 яичный желток, 50 мл сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.*

Грибы очистить, нарезать кусочками, нашинковать лук. Обжарить лук на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка». Когда он изменит цвет, добавить муку, перемешать и готовить еще минут 5. Потом заложить грибы, тмин, соль, залить водой и варить на режиме «Суп» 45 минут. В конце размешать яичный желток со сметаной, добавить лимонный сок и все это аккуратно вылить в суп, помешивая. Оставить суп на режиме «Подогрев» на 15 минут, чтобы он настоялся.

Летний грибной суп

Состав: *300 г свежих грибов, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 5 молодых картофелин, 1 маленький вилок капусты, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. тмина, 2 зубчика чеснока, щепотка майорана, соль.*

Разогреть в мультиварке масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», добавить нарезанные соломкой морковку и корень сельдерея, нашинкованный лук, накрошенные грибы и обжаривать минут 10, помешивая. Всыпать муку, перемешать.

Положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, толченый тмин и соль. Залить водой и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 45 минут. В конце в суп положить растертый с солью чеснок и майоран.

Суп из свежих грибов с крапивой

Состав: *400 г грибов, 2 картофелины, 200 г крапивы, 2 ст. л. масла, соль.*

Грибы и картошку нарезать кусочками, крапиву обдать кипятком, промыть и нарезать. В мультиварке растопить масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать грибы минут 10 при открытой крышке, помешивая. Потом добавить картошку и крапиву, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Подавать со сметаной и зеленью укропа.

Грибной суп с овощами

Состав: *200 г свежих или 30 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 1 брюква, немного свежей капусты, 3 картофелины, 1 яблоко или помидор, 3 ст. л. масла, 1 яйцо, сметана, соль, зелень укропа, петрушки или лука.*

Корень сельдерея, часть моркови нарезать соломкой, лук нашинковать. Сушеные грибы замочить на несколько часов и нарезать. Свежие промыть, почистить и нарезать. Брюкву, капусту, картофель, оставшуюся морковь нарезать дольками. В мультиварке включить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать на масле лук, сельдерей и морковь, нарезанную соломкой. Помешивать. Через 10 минут к ним добавить грибы и жарить, помешивая, еще 10 минут. К поджарке выложить брюкву, капусту, картошку и морковь, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» 40 минут. Минут за 10 до конца программы в суп положить нарезанное яблоко или помидор.

При подаче в тарелки добавить сметану, вареное яйцо, нарезанное ломтиками, и мелко нарезанную зелень.

Суп со свежими грибами

Состав: *5 картофелин, 200 г свежих грибов, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. манной крупы, 1 яичный желток, 2 ст. л. молока, соль.*

Очищенный картофель нарезать мелкими кубиками. Морковку и корень сельдерея нарезать соломкой, грибы мелко покрошить, выложить в мультиварку с растопленным маслом и обжаривать минут 10 при открытой крышке, помешивая. Добавить манную крупу, перемешать, чтобы она распределилась равномерно, заложить картофель, посолить, влить воду и готовить на режиме «Суп» 45 минут. Перед концом варки влить желток, размешанный с молоком, все хорошенько перемешать.

Сельский суп с грибами

Состав: *4 картофелины, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 200 г свежих грибов, 2 ст. л. топленого сала, 2 ст. л. муки, 1 зубчик чеснока, тмин, соль.*

На сале в режиме «Жарка» или «Выпечка» поджарить муку, добавить к ней мелко нарезанные морковку, лук и корень сельдерея, ломтики картофеля и произвольно нарезанные грибы, посолить, залить водой и варить в режиме «Суп» 45 минут. Если картофель легко разваривается, а его хочется видеть дольками, то положить его позже, минут за 20 до конца. В конце в суп добавить тмин (по желанию) и растертый с солью чеснок. Можно еще дать супу настояться минут 15 в режиме «Подогрев».

Суп крестьянский грибной

Состав: *1 морковка, 1 корень сельдерея (или петрушки), 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, несколько сушеных грибов, 1 картофелина, 2 ст. л. мелких макарон, соль.*

Корень сельдерея и морковку нарезать, как лапшу, грибы замочить за 15 минут до варки в кипятке, картофель нарезать ломтиками, зелень петрушки порубить, лук нарезать кубиками. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» обжаривать в масле сельдерей, лук и морковку 15 минут, помешивая, добавить нарезанные грибы, картофель, макароны, посолить, влить процеженную воду, в которой замачивались грибы, добавить воду до нужного объема (обычно это два пальца над густой частью) и варить на режиме «Суп» 40 минут.

Суп картофельный с солеными грибами

Состав: *100 г соленых грибов, 2 луковицы, 1 морковка, 3*

картофелины, 2 ст. л. масла, сметана, зелень, соль.

Морковь натереть на терке, лук нашинковать. Обжарить их на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка». Картофель, нарезанный ломтиками, добавить к поджарке, тогда же заложить нарезанные соленые грибы, залить водой и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Солить в конце. Подавать с зеленью и сметаной.

Суп картофельный с грибами

Состав: *300 г свежих грибов, 3 картофелины, 1 луковица, 1 ст. л. масла, соль.*

Грибы промыть, мелко нарезать, картофель нарезать кубиками, лук нашинковать. Обжарить лук на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета, заложить к нему грибы и картофель, посолить, добавить воду и готовить на режиме «Суп» 45 минут.

Суп картофельный с грибами и помидорами

Состав: *200 г свежих грибов (можно взять и шампиньоны), 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. л. масла, соль, специи.*

Нарезать кубиками картофель и морковь, лук нашинковать. У грибов отрезать ножки и порезать. Помидор нарезать дольками. Морковь, помидор, лук и ножки грибов обжаривать на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 15, помешивая. Потом к поджарке добавить нарезанный ломтиками картофель, произвольно нарезанные шляпки грибов, посолить, добавить специи, залить водой и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 45 минут.

Суп гороховый с грибами

Состав: *50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 100 г гороха, 3 ст. л. масла, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов, потом нарезать. Так же замочить горох (если горох лущеный, то это не нужно). Лук нашинковать и обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить грибы и горох, посолить, налить воду и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час.

Суп грибной с вермишелью

Состав: *500 г свежих или 50 г сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 50 г вермишели, соль.*

Свежие грибы нарезать ломтиками, сушеные предварительно на несколько часов замочить, потом нарезать. Лук нашинковать и обжаривать его на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка», добавить грибы, нарезанные помидоры, жарить еще минут 5–7, потом туда заложить вермишель, посолить, перемешать, налить воду и варить на режиме «Суп» 40 минут. Если вермишель «паутинка», то ее можно положить минут за 15 до конца варки супа.

Суп из брюссельской капусты с грибами

Состав: *200 г брюссельской капусты, 2 картофелины, 100 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, майоран, соль.*

Очищенный картофель и грибы хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, так же как брюссельскую капусту. Лук нашинковать и обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета, добавить к нему муку, хорошенько перемешать и жарить еще минут 5, потом добавить в мультиварку картофель, капусту и грибы, можно и майоран или другие специи по желанию, посолить, залить все водой и готовить на режиме «Суп» 45 минут.

Суп грибной с кольраби

Состав: *200 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 1 небольшой кочан кольраби, 3 картофелины, соль.*

Очищенные грибы ошпарить кипятком, нарезать соломкой и обжарить в масле вместе с нарезанным луком на режиме «Жарка» или «Выпечка». Минут через 10 добавить нарезанные соломкой корень сельдерея, кольраби, картошку и морковку, посолить, залить водой и варить на программе «Суп» 30 минут.

Суп из квашеной капусты с грибами

Состав: *1 картофелина, 200 г квашеной капусты, 1 ст. л.*

муки, 200 мл сметаны, 1 яйцо, 30 г сушеных грибов, черный перец, тмин, соль.

Грибы замочить на несколько часов, потом промыть и нарезать полосками. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками. Капусту при необходимости нарезать. Все сложить в мультиварку, добавить тмин, перец, залить водой и готовить в режиме «Суп» 45 минут. Минут за 5 до конца программы смешать яйцо со сметаной, добавить туда же муку и аккуратно, при непрерывном помешивании, влить смесь в суп. Солить в последнюю очередь (зависит от солености квашеной капусты).

Суп из кабачков с грибами

Состав: *300 г свежих грибов, 5 картофелин, 400 г кабачков, 2 морковки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. л. масла, соль.*

Сельдерей, морковь и лук нашинковать соломкой и слегка поджарить на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка». Промытые грибы нарезать мелкими кусочками, кабачки и картошку — ломтиками, все это выложить к поджарке, посолить, можно добавить какие-то специи, залить водой и готовить на режиме «Суп» 45 минут. В конце варки можно добавить помидоры, нарезанные дольками, а можно их поджарить в начале вместе с луком и морковкой.

Грибной суп с овсяными хлопьями

Состав: *5 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г свежих грибов, 1 яйцо, соль.*

Очищенные и мелко нарезанные грибы готовить в масле на режиме «Тушение» 30 минут. Потом добавить к ним овсяные хлопья не быстрого приготовления (если добавить «быстрого», то они разварятся и будет суп с грибами в густом бульоне), залить водой и готовить еще 10 минут.

Перед окончанием варки взбить яйцо с солью и тонкой струйкой, при постоянной помешивании, влить в суп.

Грибной суп с крупой

Состав: *250 г свежих или 30 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. ячневой крупы или риса, 2 картофелины, 1*

соленый огурец или помидор, соль.

Подготовленные грибы нарезать кусочками и потушить в масле вместе с нашинкованным луком 20 минут на программе «Тушение». Потом добавить к ним промытую крупу, нарезанный картофель, залить водой и готовить либо в том же режиме, либо на программе «Суп» 30 минут. За несколько минут до конца программы в суп опустить ломтики огурца или помидора, посолить. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью.

Грибной суп с перловой крупой

Состав: *50 г сушеных грибов, 50 г перловой крупы, 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов, потом вынуть и нарезать, воду процедить. Лук и морковь мелко нашинковать, слегка поджарить в масле на программе «Жарка» или «Выпечка», добавить муку, еще немного поджарить при постоянном перемешивании, заложить грибы, нарезанный соломкой картофель, перловку, посолить, залить грибной водой. Если ее мало, добавить еще воды и готовить на программе «Суп» или «Тушение» 45 минут. Если картошка легко разваривается, ее можно добавлять позже.

Перловый суп с лимонным соком

Состав: *200 г перловой крупы, 1 луковица, 30 г сушеных грибов, 1 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 50 мл сметаны, 2 л мясного бульона, 3 ст. л. сока лимона, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов, потом нарезать соломкой или дольками. Лук нашинковать. Лук с грибами обжаривать 15 минут в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка», потом добавить промытую перловку, посолить, залить бульоном и варить 45 минут. В конце размешать желтки в сметане, добавить лимонный сок и все это, при постоянном помешивании, влить в суп. Оставить на 15 минут на режиме «Подогрев», чтобы настоялся.

Суп из свежих грибов с рисом

Состав: *200 г свежих грибов, 1 лимон, 3 ст. л. масла, 3 ст. л.*

риса, 2 яйца, соль.

Свежие грибы нарезать соломкой, положить в мультиварку, добавить промытый рис, сливочное масло, посолить, залить водой и лимонным соком и варить 45 минут на программе «Суп». Перед концом программы взбить яйца с солью и тонкой струйкой влить в суп, тщательно размешивая.

Грибной суп с пшеном

Состав: *50 г сушеных грибов, 2/3 стакана пшена, 3 картофелины, 2 морковки, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов, нарезать, грибную воду процедить. Морковку натереть на терке или нарезать соломкой, лук нашинковать, картофель нарезать дольками. Морковь и лук обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая, потом заложить грибы, пшено, картошку, посолить, налить воду и варить на программе «Суп» 45 минут.

Если картошка легко разваривается, то ее можно положить за 20 минут до конца программы.

Суп с грибами и тыквой

Состав: *200 г свежих грибов, 1 ст. л. масла, 1 луковица, 200 г тыквы, 2 картофелины, 1 кислое яблоко, 1 помидор, соль.*

Нарезанные маленькими кубиками грибы и лук обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10. Тыкву и картофель нарезать брусочками, добавить к поджарке, туда же заложить нарезанные тонкими ломтиками помидор и яблоко, посолить, налить воду (обычно на два пальца выше густой части, но можно и больше) и варить на режиме «Суп» 30 минут. Следует иметь в виду, что тыква быстро разваривается, поэтому есть хочется сохранить ее кусочками, то можно положить ее в суп минут за 15 до конца варки.

Суп из шампиньонов

Состав: *200 г шампиньонов, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль.*

В мультиварке поджарить муку с маслом на программе

«Жарка» или «Выпечка», добавить шампиньоны, обжаривать еще 5 минут, потом посолить, залить водой и готовить на программе «Суп» 15 минут. Перед окончанием варки взбить яйцо с солью и влить его в кастрюлю при постоянном помешивании.

Брюссельский суп из шампиньонов

Состав: *500 г шампиньонов, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1,5 л мясного бульона, соль, перец, 1 стакан сливок, 2 яйца, мелко нарубленная зелень петрушки.*

Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком 10 минут на режиме «Тушение». Добавить муку, влить бульон и добавить соль и перец. Продолжать готовить на этом же режиме еще 15 минут, потом мультиварку выключить, в суп добавить сливки, по сыпать зеленью петрушки и крупно нарубленными вареными яйцами.

Суп из свежих опят с гречневой крупой

Состав: *300 г опят, 1 луковица, 4 ст. л. гречневой крупы, соль.*

Грибы перебрать, обрезать ножки, вымыть, мелко нарезать, положить в мультиварку и варить на программе «Суп» 30 минут. Затем всыпать гречневую крупу, добавить нарезанный лук, посолить и варить еще полчаса.

Суп из лисичек

Состав: *200 г лисичек, 1 луковица, 100 г ветчины, 3 картофелины, 3 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, соль.*

Лук очистить и нашинковать. Очищенные лисички (крупные разрезать на 2–4 части, мелкие целиком) ошпарить кипятком и потушить с луком на масле в режиме «Тушение» 20 минут. Потом добавить кусочки ветчины, нарезанный картофель, лавровый лист, соль, залить водой (обычно делают на два пальца выше густой части, но это зависит от желаемой густоты супа) и готовить в той же программе еще 30 минут.

Суп из рыжиков («фальшивый раковый суп»)

Состав: *600 г свежих рыжиков, 1,5 л мясного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 100 г консервированных стручков фасоли, соль.*

Рыжики очистить и мелко покрошить. Разогреть в мультиварке масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», добавить рыжики и при помешивании тушить до мягкости, затем посыпать мукой, добавить нарезанную фасоль, слегка обжарить (минут 5), залить холодным бульоном, посолить, выставить программу «Суп» и варить 30 минут.

Суп из соленых рыжиков

Состав: *300 г соленых рыжиков, 2 луковицы, 4 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 1,5 л молока, соль.*

Лук почистить, нашинковать и обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета. Рыжики и картофель нарезать, добавить к луку, залить молоком и варить на режиме «Суп» 30 минут. Солить в конце варки.

Суп-лапша домашняя со свежими грибами

Состав: *400 г свежих грибов, 2 луковицы, 1 морковка, соль; для лапши: 250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Приготовить домашнюю лапшу: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе, чтобы лапша немного подсохла.

Нарезанные кружочками лук, морковь и петрушку положить в мультиварку, добавить нарезанные грибы, посолить, залить водой или куриным бульоном и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Затем заложить лапшу и готовить еще 15 минут.

Грибная лапша

Состав: *50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, соль; для лапши: 250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Приготовить домашнюю лапшу: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое

пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе, чтобы лапша немного подсохла.

Сушеные грибы замочить на несколько часов, потом промыть и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и обжарить на масле до золотистой корочки на режиме «Жарка или «Выпечка». Добавить к луку грибы, посолить и готовить на режиме «Суп» 30 минут, потом заложить лапшу и варить еще 15 минут.

Чорба из грибов со шпинатом

Состав: *200 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г шпината или щавеля, 1 вареное яйцо, зелень укропа и петрушки, молотый сладкий перец, соль, молотый черный перец.*

Грибы нарезать дольками. Мелко нарезанный лук обжаривать с мукой и маслом на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10, добавить молотый сладкий перец, нарезанные грибы, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» 45 минут. За 5 минут до конца программы положить мелко нарезанный шпинат или щавель. Перед подачей на стол заправить мелко нарубленным крутым яйцом, зеленью и черным молотым перцем.

Суп-харчо с грибами

Состав: *50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 3 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочного масла, 5 кислых слив, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, перец, соль.*

Сушеные грибы промыть и замочить на 3–4 часа. Когда они станут мягкими, их нужно крупно нарезать, грибную воду процедить. Рис промыть. Мелко нарезанный лук с томатной пастой обжаривать на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Добавить нарезанные грибы и промытый рис, залить грибной водой. Если ее мало, добавить еще воду и варить на режиме «Суп» 45 минут. Минут за 10 до конца программы добавить сливы, растертый с солью чеснок, перец.

Суп-рагу с грибами

Состав: *200 г свежих грибов (лучше шампиньоны или белые),*

200 г цветной капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г кон сервированного горошка, 150 г мяса (можно курятину), соль, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки; для клецек: 2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшая луковица, 3 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 50 мл молока, 1 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. молотых сухарей, соль.

В мультиварке растопить 2 ст. л. сливочного масла на режиме «Жарка» или «Выпечка», обжарить муку с нашинкованным луком, добавить к поджарке разобранную на соцветия цветную капусту, очищенные и нарезанные небольшими кусочками грибы, горошек, нарезанное кубиками мясо, перец, соль, залить водой и варить на режиме «Суп» 40 минут. Потом всыпать клецки и варить еще 15 минут.

Приготовление клецек. Белый хлеб нарезать очень маленькими кубиками, положить в миску. Отдельно в чашке раз болтать молоко с яйцом, влить в миску, всыпать соль, манную крупу, сухари, хорошо перемешать. Сформовать из полученного фарша маленькие шарики.

Грибная кулайда

Состав: *200 г свежих или 30 г сушеных грибов, 5 картофелин, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 яйца, 50 мл сметаны, соль, тмин, лавровый лист.*

Свежие грибы очистить и нарезать. Сушеные предварительно замочить, потом промыть и нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук из мельчить, обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета, добавить грибы и картошку, тмин, лавровый лист, залить водой и готовить на режиме «Суп» 45 минут. Если картофель быстро разваривается, то его можно положить позже. Сметану размешать с мукой, влить в суп перед концом программы. Тогда же смешать с солью взбитые яйца и вылить их в суп при помешивании. Или можно сварить яйца отдельно и добавить вареные в тарелки. Тогда суп надо не забыть посолить.

Капустник с грибами

Состав: *30 г сушеных грибов, 2 ст. л. масла, 2 картофелины, 150 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень сельдерея, соль.*

Грибы замочить на несколько часов, промыть и нарезать.

Нашинковать лук и морковку, корень сельдерея, обжаривать их на масле в мультиварке в режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 15 при открытой крышке, помешивая. Добавить к овощам нарезанные грибы и картофель, квашеную капусту, залить водой (можно взять и процеженную воду от замачивания грибов) и готовить на режиме «Тушение» 1 час. Солить в конце (зависит от солености капусты).

Грибные пельмени

Состав: *30 г сушеных грибов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица; для теста: 250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов, потом промыть и нарезать. Нашинковать лук и обжаривать его с грибами на программе «Жарка» или «Выпечка» 20 минут, посолить. Замесить крутое пресное тесто: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подливать небольшими порциями воду. Тесто раскатать в пласт и нарезать на квадратики, на середину которых выложить грибной фарш, затем защипать края. Пельмени можно варить в мультиварке на режиме «Суп». Для этого надо налить воду, дождаться ее закипания, опустить пельмени и варить их 15–20 минут. А можно готовить на пару. Для этого надо положить пельмени на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции и выставить режим «Мультиповар» или «Варка на пару» на 20 минут. Если пельменей полная решетка, то время можно увеличить.

Суп с рисом и щавелем

Состав: *половина стакана риса, 2 картофелины, 200 г щавеля, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды. Картофель помыть, очистить и нарезать дольками. Щавель хорошенько промыть и нашинковать. Лук очистить и нашинковать. В мультиварку положить масло, лук и обжаривать его на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5–10. Потом положить рис и картофель, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Далее добавить щавель и варить на том же режиме еще 10 минут.

Этот суп обычно подают со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кулеш

Состав: *1/2 стакана пшена, 4 картофелины, 2 луковицы, 3 яйца, 100 г сала, 2,5 л воды или мясного бульона лавровый лист, перец горошком, соль, зелень.*

Картошку нарезать соломкой, пшено промыть и залить холодной водой. Сложить картошку и пшено в мультиварку, залить горячим бульоном или водой, посолить. Включить программу «Суп» или «Тушение» на 1 час. Сало и лук нарезать маленькими кубиками, а потом изрубить в кашицу (или можно истолочь их в ступке). Взбитые яйца смешать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. За 10 минут до завершения программы положить в суп истолченное сало с луком, сразу же вылить яичную смесь, добавить специи и соль.

Суп «Лето»

Состав: *1 баклажан, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 болгарский перец, 2 ст. л. масла, 5 картофелин, соль.*

Баклажан нарезать ломтиками, посолить, оставить минут на 15, потом промыть, чтобы удалить горечь. Ломтики обвалять в муке. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец. Баклажаны и остальные нарезанные овощи сложить в мультиварку, налить масло и готовить на режиме «Жарка» или «Выпечка» 15 минут, помешивая. За это время картофель нарезать кубиками и добавить к обжарке, все посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут.

Суп летний

Состав: *1 маленький вилок капусты, 2 морковки, 3 картофелины, 50 г сала, соль.*

Сало нарезать кубиками и выжарить на режиме «Жарка» или «Выпечка». Добавить к нему мелко нашинкованную капусту, перемешать, обжаривать минут 5, потом заложить натертую на терке морковь, нарезанный ломтиками картофель, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» 30 минут.

Суп с манкой и яйцом

Состав: *1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, лавровый лист, черный перец, 1 л мясного бульона, соль.*

Морковку и корень сельдерея нарезать соломкой, лук нашинковать. Сложить все в мультиварку, посолить, добавить лавровый лист, перец, залить бульоном и готовить на режиме «Суп» 20 минут. Затем всыпать тонкой струйкой манную крупу, помешивая, чтобы не образовалось комков, и варить еще 10 минут. В конце программы влить разболтанное в чашке яйцо при постоянном помешивании, и оставить суп минут на 10 в режиме «Подогрев».

Суп крестьянский

Состав: *1 маленький вилок капусты, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 1 репа, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Капусту нарезать квадратиками, репу кубиками, лук полукольцами. Морковку натереть на терке, помидор нарезать дольками или кубиками. Лук и морковку обжаривать на масле 10 минут на режиме «Жарка» или «Выпечка», потом заложить картошку и капусту, репу, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. За 5 минут до конца добавить в суп дольки помидора.

Суп флорентийский

Состав: *250 г шпината, 1 луковица, 1 л бульона, 1 стакан молока, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, соль.*

Лук нашинковать и обжаривать на масле минут 5 в режиме «Жарка» или «Выпечка», потом влить мясной бульон и разведенный молоком крахмал, добавить нарезанный шпинат и варить 10 минут на режиме «Суп». В конце влить разболтанный с солью желток и оставить на 10 минут на режиме «Подогрев».

Суп с цветной капустой

Состав: *1 л воды или мясного бульона, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 5 соцветий цветной капусты, 1 ч. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, цветную капусту разобрать на соцветия, можно нарезать. В мультиварке растопить масло, всыпать манку и подогреть ее на режиме «Тушение», влить немного воды и размешать, чтобы не было комков. Добавить к манке морковь, корень сельдерея, цветную капусту, посолить, залить водой или бульоном и продолжать готовить в той же программе 30 минут. В конце выпустить в суп яйцо, следить, чтобы белок свернулся. Можно добавить несколько яиц, чтобы получилось по одному на порцию. Подавать сразу.

Овощной суп на мясном бульоне

Состав: *1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. консервированного горошка, 1 л бульона; для заправки: 1 яйцо, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, соль.*

Лук и корень сельдерея нашинковать, морковь нарезать соломкой или натереть на терке. Выложить в мультиварку вместе с горошком, посолить, залить бульоном и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 20 минут. В чашке смешать яйцо, муку, молоко, чтобы получилось жидкое тесто, и вливать его тонкой струйкой в кипящий суп, размешивая. Оставить на режиме «Подогрев» на 10 минут.

Суп овощной со стручковой фасолью

Состав: *1 морковка, 1 репа, 1 луковица, 200 г стручковой фасоли, 3 ст. л. зеленого горошка, 1 ст. л. масла, 50 г шпината, соль.*

Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка». Добавить к поджарке нарезанный ломтиками картофель, стручки фасоли (можно нарезать помельче), посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. За 10 минут до конца в суп положить листья шпината и зеленый горошек.

Овощной суп с помидорами

Состав: *4 помидора, 2 луковицы, 3 болгарских перца, 3 картофелины, 1 корень сельдерея, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 морковка, 2 ст. л. зеленого горошка, 3*

соцветия цветной капусты, соль.

Лук нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, сельдерей, морковь, картофель, цветную капусту, болгарский перец и помидоры нарезать кубиками примерно одинаковой величины. Чеснок не измельчать. Все компоненты, кроме зелени петрушки, сложить в мультиварку вместе с маслом и готовить на программе «Тушение» 20 минут. Затем посолить, добавить воду и продолжить готовить на той же программе еще 15 минут. В конце добавить зелень петрушки.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *1 кабачок, 1/2 стакана риса, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. масла, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, тут же добавить промытый рис, посолить и готовить на режиме «Суп» 30 минут (точное время зависит от сорта риса). За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Сельский суп

Состав: *2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. мелких макарон или лапши, 2 ст. л. сливочного масла, 1 морковка, соль.*

Лук мелко порубить, морковку натереть на терке, нарезать кубиками картофель. Все сложить в мультиварку вместе с маслом и готовить 15 минут при закрытой крышке на программе «Тушение». Потом посолить, всыпать макароны, залить водой и готовить на том же режиме еще 15 минут.

Суп тыквенный с горохом

Состав: *300 г тыквы, 2 картофелины, 1/2 стакана гороха, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 2 ст. л. масла, соль.*

Сухой горох заранее замочить. Лущеный горох можно не замачивать. Картофель и тыкву нарезать кубиками. Натереть на терке морковку, нашинковать лук и корень сельдерея. На масле обжаривать лук, морковку и сельдерей на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Потом выложить к поджарке горох, посолить, налить воду и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Через 30 минут добавить

картофель, а еще через 15 — тыкву. Если ее положить раньше, она разварится. Если это не критично, то можно закладывать раньше.

Суп шведский «По вторникам»

Состав: *1 репа, 100 г риса, 1 корень пастернака, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл молока, соль, перец.*

Корень пастернака, лук, репу, нарезать мелкими кубиками и обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10, помешивая. Добавить к ним промытый рис, посолить, налить литр воды и варить на режиме «Суп» 30 минут. В конце варки по желанию добавить перец, влить молоко и варить еще минут 10 (точное время зависит от сорта риса).

Суп гороховый с овощами

Состав: *1/2 стакана гороха, 1 морковка, 1 луковица, 1 кабачок, 2 яйца, зелень укропа, соль.*

Горох залить холодной водой и оставить для набухания на 1–2 часа (половинки гороха можно не замачивать). Морковку и кабачок натереть на крупной терке, лук нашинковать. В мультиварку выложить горох, морковку, лук и кабачок, посолить, налить воду и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В конце варки при помешивании влить два сырых яйца, хорошенько размешать, чтобы они заварились мелкими хлопьями. Оставить на режиме «Подогрев» на 15 минут.

Гороховый суп-пюре

Состав: *150 г гороха, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, щепотка майорана, соль.*

Горох замочить на ночь в холодной воде. В мультиварку налить растительное масло, разогреть его на режиме «Жарка» или «Выпечка», всыпать муку и перемешать, чтобы не было комков, обжаривать 2–3 минуты. Положить к муке горох и варить 1 час на режиме «Суп» или «Тушение». Перед концом программы добавить чеснок, растертый с солью, и майоран. Если нужно, еще досолить. Готовый суп взбить блендером. Подавать с белыми гренками.

Постный гороховый суп с чесноком

Состав: *1 стакан гороха, 3 картофелины, 2 мор ковки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, соль.*

Горох замочить в холодной воде на 2–3 часа, картофель нарезать кубиками, натереть на терке морковь, лук нашинковать. В мультиварку выложить горох, морковь и лук, посолить, залить водой и готовить на режиме «Тушение» 1 час (в зависимости от твердости гороха, может понадобиться и больше времени). Через полчаса добавить картофель. В конце варки посолить, добавить лавровый лист. Можно добавить чеснок, растертый с солью.

Картофельный суп

Состав: *4 картофелины, 1 репа, 1 морковка, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. масла, специи, соль.*

Нарезать ломтиками репу и морковку, лук полукольцами, выложить в мультиварку вместе с маслом и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10, помешивая. Потом добавить нарезанный ломтиками картофель, посолить, долить воду и готовить на режиме «Суп» 30 минут. В конце добавить томатную пасту, специи по вкусу.

Картофельный суп с макаронными изделиями

Состав: *3 картофелины, 50 г любых макарон, 1 морковка, 1 луковица, 1 ст. л. масла, соль, специи.*

Нарезать картофель брусочками или кубиками, морковку — брусочками, соломкой или кубиками, лук нашинковать. Морковку и лук обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая, минут 5. Добавить к поджарке картофель и специи, посолить, залить водой и довести до кипения на программе «Суп». Только тогда всыпать макароны и варить 30 минут (точное время зависит от вида макарон и развариваемости картошки).

Белый картофельный суп

Состав: *1 л воды, 500 мл молока, 4 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, соль, щепотка мускатного ореха, натертого на мелкой терке, 50 г сливочного масла.*

Картофель очистить, положить в мультиварку, посолить, залить водой на два пальца выше него и готовить в режиме «Суп»

20 минут. Затем добавить растертый с солью чеснок, масло, положить туда же натертую на крупной терке морковь, нарезанный кубиками лук и варить еще 15 минут. В конце в суп влить молоко, всыпать мускатный орех (по желанию) и дать постоять минут 10 на режиме «Подогрев».

Картофельный суп со щавелем

Состав: *150 г щавеля, 2 картофелины, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла, специи, соль.*

Нарезать кубиками картофель, морковку и корень сельдерея, нашинковать лук, разрезать листья щавеля на 2–3 части. Морковку, сельдерей и лук обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Потом прибавить картофель, посолить, добавить специи по вкусу, залить водой и готовить на режиме «Суп» 20–30 минут, в зависимости от быстроты приготовления картофеля. За 5 минут до окончания варки положить листья щавеля.

Картофельный суп с бобовыми

Состав: *2 картофелины, 100 г фасоли или гороха, 100 г чечевицы или консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 морковка, 2 ст. л. масла, соль.*

Картофель нарезать крупными кубиками, морковь — мелкими, лук мелко порубить. Бобовые перебрать, промыть и опустить в холодную воду (фасоль, чечевицу — на 5–8 часов, горох — на 3–4 часа). Лук и морковку обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, потом заложить бобовые, налить воду на два пальца выше их и готовить на режиме «Тушение» 1 час. После этого в суп заложить картошку, посолить и варить на том же режиме еще 30 минут.

Если брать консервированный зеленый горошек, то его закладывать вместе с картошкой.

Суп из тертого картофеля по-болгарски

Состав: *5 картофелин, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Натереть на крупной терке картофель, смешать с сырыми яйцами. В мультиварке на режиме «Суп» нагреть воду или бульон

до кипения, выложить картошку с яйцами, сразу размешать, добавить часть сливочного масла и варить минут 15.

Подать со сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп с зеленым горошком

Состав: *4 картофелины, 1 стакан консервированного зеленого горошка с водой, 1 морковка, 1 луковица, 100 мл простокваши, соль.*

Картофель и морковь нарезать соломкой, лук полукольцами. В мультиварке нагреть воду на программе «Суп», довести до кипения, лук, картошку и морковь добавить в кипяток, посолить и варить 20 минут, потом добавить консервированный горошек вместе с водой и настаивать 15 минут в режиме «Подогрев». При подаче заправить простоквашей.

Картофельный суп со сметаной

Состав: *4 картофелины, 2 яйца, 250 мл сметаны или молока, 2 ст. л. муки, тмин, соль, зелень.*

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, добавить тмин, залить водой, посолить и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Сметану хорошо перемешать с мукой и добавить в картофельный бульон минут за 5 до конца программы. В готовый суп положить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

Луковый суп

Состав: *4 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. муки, 1 л бульона, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. л. острого томатного соуса, 4 ломтика батона, соль, черный или красный перец.*

В мультиварке распустить сливочное масло и оливковое. На смеси масел обжарить до золотистого цвета нарезанный кольцами и посыпанный перцем лук. Посыпать его мукой и жарить далее, потом налить в поджарку часть бульона, чтобы он покрыл лук, и, помешивая до загустения, прогреть его. Порциями подливать бульон и вино, пока лук не впитает жидкость (все время помешивая). Заправить суп солью и острым томатным

соусом. В тарелки разложить по ломтю подсушенного батона и на них наливать суп.

Сопа де себолья — луковый суп по-крестьянски

Состав: *3 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, 1 л куриного или мясного бульона, 3 стакана молока, 1 стакан сливок, 4 ломтика белого хлеба, 2 желтка, 4 ст. л. натертого сыра, соль.*

Лук нарезать и тушить 20 минут на масле на режиме «Тушение». Затем добавить муку, перемешать, посолить, влить бульон. Потом влить туда же молоко и сметану и получившийся суп готовить на той же программе 20 минут. За это время обжарить на сковороде ломтики белого хлеба. Сыр смешать с желтками и намазать этой смесью ломтики. Разложить по одному ломтику в тарелку и залить кипящим супом, чтобы яйцо заварилось.

Тарелки на 3–4 минуты накрыть, чтобы суп настоялся, а сыр расплавился, после этого немедленно по дать на стол.

Суп из лука-порея

Состав: *100 г лука-порея, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 100 мл молока, 4 ломтика белого хлеба, соль, мясной бульон или вода.*

Лук-порей хорошо промыть, очистить и нарезать небольшими кусками. Муку обжаривать на половине масла на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить оставшееся масло и выложить лук-порей, выставить программу «Тушение», посолить лук, залить водой или бульоном и готовить минут 20. Затем добавить молоко, щепотку черного перца, довести до кипения. Приготовить гренки из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Разлить суп по тарелкам, насыпать гренки.

Суп из белой фасоли

Состав: *100 г фасоли, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 100 г ветчины, 3 ст. л. томатной пасты, соль, чеснок.*

Фасоль промыть и замочить на 5–6 часов в холод ной воде.

Морковь, сельдерей, ветчину нарезать кубиками, лук нашинковать. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать морковь, лук и сельдерей минут 10, помешивая. Потом добавить томатную пасту, перемешать, последними положить ветчину и фасоль, налить воду и готовить на режиме «Тушение» 1,5 часа. В конце можно заправить суп растертым с солью чесноком.

Чечевичный суп

Состав: *150 г чечевицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, майоран.*

Чечевицу перебрать, промыть в холодной воде. Лук на резать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле на программе «Жарка» или «Выпечка», всыпать муку, поджарить до коричневого цвета, всыпать чечевицу, залить водой и готовить на программе «Тушение» 1 час. За 10 минут до конца программы добавить чеснок, растертый с солью, щепотку черного перца, майоран. Подавать с гренками из белого хлеба.

Сирийский суп из чечевицы

Состав: *500 г чечевицы, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, 100 г шпината, 1 ч. л. лимонного сока.*

Чечевицу тщательно промыть. В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» разогреть растительное масло и обжарить в нем мел ко нарубленный лук до изменения цвета. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 20 минут на программе «Суп». Затем добавить мелко нарубленный шпинат и готовить еще 15 минут. Заправить лимонным соком.

Следует иметь в виду, что красная чечевица готовится 25–30 минут, зеленая — 40 минут, а коричневая 20–25 минут.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: *200 г листьев салата, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 луковица, 2 картофелины, 200 мл сметаны, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого перца (паприки), немного лимонного сока.*

Лук мелко нарезать и обжаривать на растительном масле на программе «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета, потом

всыпать муку, перемешать, пару минут обжаривать, добавить немного перца и паприки. Влить в поджарку стакан воды или бульона и размешать, чтобы не было комков, прогреть, чтобы стала однородная масса. После этого заложить нарезанный кубиками картофель, долить воду или бульон до желаемого объема и варить на программе «Суп» 20 минут. В конце положить в суп сметану и мелко нарезанный зеленый салат и оставить на 10 минут в режиме «Подогрев». После этого добавить укроп, соль и лимонный сок.

Капустный суп

Состав: *1 маленький вилок капусты, щепотка тмина или других специй (имбирь, тертый мускатный орех, молотый черный перец, молотый сладкий перец), 2 ст. л. столового уксуса, половина чайной ложки сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, зелень петрушки и лука.*

В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» на масле обжарить муку до изменения цвета, прибавить нарезанную соломкой капусту и тмин, добавив немного воды, перемешать, выставить программу «Тушение» и готовить 30 минут. Потом по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), различные специи, соль, проверить капусту на мягкость, залить водой или бульоном до желаемой густоты супа и либо готовить дальше до мягкости капусты, либо оставить на 10 минут в режиме «Подогрев».

Суп из капусты и сельдерея

Состав: *1 корень сельдерея, 1 маленький вилок капусты, 1 луковица, 1 ст. л. муки, мясной бульон, 1/3 стакана сметаны, 1 яичный желток, 2 ст. л. сливочного масла, 30 г сыра, соль.*

Капусту нашинковать. Корень сельдерея промыть и натереть на крупной терке, лук нашинковать полукольцами, затем их смешать и обжаривать на масле на программе «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Добавить муку, перемешать и обжаривать дальше. Минут через 5 развести поджарку бульоном, немного, чтобы получилась густая масса, все хорошенько перемешать. Выложить туда же капусту, посолить, долить оставшийся бульон и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце сметану и желток яйца перемешать и добавить в суп. Оставить минут на 10 на режиме «Подогрев». При подаче

заправить тертым сыром.

Суп из сельдерея с лимоном

Состав: *250 г черешкового сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 3 ст. л. муки, 1,5 л мясного бульона, 1 желток, 100 мл сметаны, соль, немного лимонного сока.*

Очистить сельдерей и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить муку, перемешать, готовить еще минут 5, положить сельдерей, посолить, залить бульоном и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 20 минут. Смешать желток и сметану с небольшим количеством бульона и влить в суп. По вкусу добавить лимонный сок.

Рисовый суп с помидорами

Состав: *3 ст. л. риса, 4 помидора, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, черный перец, соль.*

Лук мелко нарезать и обжаривать в сливочном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут, затем добавить ошпаренные помидоры без кожицы, нарезанные ломтиками, перемешать и готовить еще 5 минут. Рис промыть и вместе с перцем, лавровым листом и солью положить к поджарке. Все залить водой и готовить на режиме «Суп» примерно 30 минут (зависит от вида риса).

Суп с крупой

Состав: *100 г крупы (рисовая, перловая, манная, ячневая, пшеничная, пшено), 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль, специи.*

Морковь натереть на терке, лук нашинковать. Обжаривать их на масле на программе «Жарка» или «Выпечка» минут 10, помешивая, потом всыпать промытую крупу, залить водой или бульоном, посолить, добавить специи по вкусу и варить на программе «Суп» или «Тушение» 30–40 минут. Манку можно варить в 2 раза меньше.

Суп крестьянский с крупой

Состав: *1 маленький вилок капусты, 1 картофелина, 50 г крупы (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная, пшено, геркулес), 1 репа, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты или 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла.*

Морковь, репу, лук почистить и нарезать, обжаривать на масле в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут, помешивая, потом добавить томатную пасту или нарезанный дольками помидор, перемешать, а через 5 минут добавить промытую крупу, залить водой и готовить на режиме «Суп» 20 минут, после чего положить нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель, посолить и варить еще 30 минут.

Овсяные хлопья «Геркулес» не быстрого приготовления можно положить за 10 минут до конца программы, а быстрого приготовления надо сыпать в уже сварившийся суп и дать ему постоять на программе «Подогрев» минут 10.

Суп из гречневой крупы

Состав: *4 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, соль.*

В кипящую воду (режим «Суп») опустить нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную зелень, соль и варить еще 30 минут.

Манный суп

Состав: *3 ст. л. манной крупы, 4 ст. л. сливочного масла, 5 картофелин, соль.*

Поджарить на масле манную крупу на режиме «Жарка» или «Выпечка». Добавить 7–8 стаканов воды и немного соли. Довести до кипения на режиме «Суп» и опустить нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить и варить 15 минут.

Овсяный суп

Состав: *2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 1/2 стакана овсяных хлопьев (не быстрого приготовления!), соль.*

В кипящую воду (режим «Суп») опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп

мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяные хлопья, хорошо размешать, посолить и варить еще 5 минут.

Перловый суп по-польски

Состав: *200 г перловой крупы, 1 луковица, 30 г сушеных грибов, 1 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 100 мл сметаны, мясной бульон, 2 ст. л. сока лимона, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов, потом нарезать. Нашинковать лук и обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета. Потом добавить грибы и жарить еще минут 5. Положить к поджарке перловку, посолить, залить мясным бульоном и варить на режиме «Суп» 30 минут.

Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в суп после окончания программы, хорошо размешать.

По вкусу добавить лимонный сок.

Суп из крапивы и фасоли

Состав: *300 г крапивы, 1 стакан фасоли, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 100 мл сметаны, соль.*

Фасоль замочить, выложить в мультиварку, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Потом добавить нарезанный лук и листья крапивы, растительное масло и варить еще 30 минут. Подавать со сметаной.

Суп из крапивы и риса

Состав: *100 г крапивы, 100 г риса, 1 луковица, 1 морковка, 2 ст. л. масла, соль.*

Промытый рис в мультиварке залить горячей водой, посолить и варить на программе «Суп» 20 минут. Потом добавить сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, лук и варить еще столько же.

Суп из моркови с вермишелью

Состав: *3 морковки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки,*

50 г вермишели, соль.

Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, поджарить в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до золотистого цвета, посыпать мукой, перемешать и залить 1 л воды или мясного бульона. Довести до кипения на режиме «Суп» и добавить вермишель, посолить, варить 10–20 минут в зависимости от вида вермишели («паутинка» или более плотные сорта).

Суп-лапша домашняя

Состав: *1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла;* ***для лапши:*** *250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Приготовить домашнюю лапшу: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе, чтобы лапша немного подсохла.

Нарезать соломкой морковь и корень сельдерея, нашинковать лук. Обжаривать их на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут, помешивая. Посолить, залить водой, довести до кипения на режиме «Суп» и опустить в воду лапшу, варить 15 минут.

Томатный суп с лапшой

Состав: *1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 150 г томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 50 г лапши, соль.*

В мультиварке разогреть масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», всыпать муку и поджарить ее до золотистого цвета. Налить немного воды, размешать, чтобы не было комков, добавить томатную пасту, сахар и соль по вкусу, налить нужное количество воды, довести ее до кипения в режиме «Суп» и положить лапшу. Варить от 15 до 30 минут в зависимости от сорта лапши.

Суп с галушками по-полтавски

Состав: *2 картофелины, 2 луковицы, 50 г сала;* ***для галушек:*** *250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать

углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его в пласт толщиной 3–4 мм, нарезать квадратиками. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» обжарить сало, добавить к нему нарезанный лук, обжаривать при открытой крышке минут 5, помешивая, потом положить нарезанный кубиками картофель, посолить, залить водой и варить на программе «Суп» 20 минут. При этом как только вода закипит, можно опускать в суп галушки.

Суп из ревеня

Состав: *600 г ревеня,1 стакан сахарного песка, 4 ст. л. крахмала, 50 мл сметаны.*

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки, положить в мультиварку и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Минут за 5 до конца программы положить сахар. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал. На стол суп подать охлажденным со сметаной. Ревень должен быть очень мягким, при желании можно блендером сделать суп-пюре.

Суп-пюре овощной с манкой

Состав: *1 картофелина, 1 луковица, 1 ч. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 50 мл молока, 300 мл воды, соль.*

Картофель и лук почистить, нарезать, положить в чашу мультиварки, всыпать манную крупу и все залить горячей водой. Выставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. После окончания варки овощи вынуть и размять или протереть, потом вернуть в суп. Можно просто весь суп взбить блендером до однородной массы. Влить в пюре молоко и поставить еще на 10 минут в режим «Суп». Перед подачей добавить сливочное масло.

Суп-пюре овощной молочный

Состав: *100 г листьев салата, четверть среднего кабачка, 50 мл молока, 1 стакан воды или любого бульона, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, соль.*

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Далее можно положить в корзинку мультиварки и готовить в режиме

«Варка на пару» 20 минут, а потом добавить нашинкованный салат и поварить еще 5 минут. Далее овощи взбить блендером или протереть, вернуть в мультиварку, добавить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и проварить в режиме «Суп» или «Тушение» 10 минут.

Можно сразу варить как суп. Для этого нарезанный кабачок и нашинкованный салат положить в мультиварку, влить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.

Перед подачей в суп добавить сливочное масло.

Суп-пюре из картофеля

Состав: *4 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 100 мл сливок, зелень, соль.*

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, залить 500 мл воды и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 30 минут. Потом все взбить блендером в однородную массу. Желтки взбить со сливками, посолить и вылить тонкой струйкой, помешивая, в картофельное пюре, потом суп поставить вариться в том же режиме еще на 10 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп-пюре молочный из картофеля

Состав: *3 картофелины, 1 лук-порей, 1 сырой желток, 50 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. манной крупы, соль.*

Очищенный и нарезанный картофель, нашинкованный лук-порей (как белые, так и зеленые его части) положить в мультиварку, добавить 0,5 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» и варить 30 минут. Готовые овощи сразу же взбить блендером, добавить манную крупу и поставить вариться в том же режиме еще 15–20 минут. В миске растереть сырой желток с молоком и маслом, вливать в готовый еще кипящий суп тонкой струйкой при постоянном помешивании.

Такой суп подают с гренками из булки, нарезанной кубиками и подсушенной в духовке или на сковороде.

Морковный суп-пюре

Состав: *2 морковки, 100 мл молока, половина стакана риса, 1 ст. л. сахара, соль.*

Морковь очистить, нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10–15. Потом долить 0,5 л горячей воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачной воды. Добавить к морковке, можно долить еще 0,5 л воды и в том же режиме варить еще 30 минут. Готовый суп взбить блендером в пюре, развести горячим молоком, посолить. При желании прогреть еще минут 10.

В суп при подаче кладут кусочек сливочного масла.

Суп-пюре овощной

Состав: *1 морковка, 1 брюква, 1 картофелина, 1 лук-порей, 50 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Овощи вымыть, очистить, морковку и брюкву натереть на терке, картофель порезать ломтиками, лук-порей нашинковать. Положить все в мультиварку, залить 1 л горячей воды и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» 30–40 минут. Сразу после отваривания взбить блендером в пюре, посолить, влить подогретое молоко и хорошенько перемешать. Можно оставить настаиваться на полчасика. В готовый суп положить сливочное масло. Подавать с гренками.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *1 головка цветной капусты, 1 кабачок, 50–100 мл молока, 1 стакан любого бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль.*

У капусты удалить зеленые листья, ее хорошенько вымыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку до орехового цвета. Потом к ней добавить цветную капусту и кусочки кабачка, все перемешать, влить бульон и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Готовые овощи взбить блендером в пюре, посолить, влить в них горячее молоко. Количество молока зависит от желаемой густоты супа-пюре.

При подаче можно в тарелку положить кусочек сливочного масла или сметану.

Постный гороховый суп со специями

Состав: *1 стакан гороха, 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 1,5 л воды, соль, специи (майоран, орегано, кориандр и др.), 2 ст. л. растительного масла.*

Горох промыть до прозрачной воды и залить горячей водой. Овощи помыть, почистить. Картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, морковь натереть на терке или нарезать соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук и морковь минут 5–10 в зависимости от желательной степени зажарки. Добавить специи и еще пару минут потомить все вместе. Из гороха вылить воду, горох высыпать к поджарке, сразу же заложить картофель, посолить. Все перемешать и влить воду. Поставить режим «Варка», «Суп» или «Тушение» на 1 час. Для лущеного гороха этого хватит.

Если горох целый, то нужно 1,5 часа. Если брать дробленый горох, то хватит 40 минут.

При желании можно сделать суп-пюре. Для этого готовый суп нужно просто взбить блендером.

Суп-пюре из чечевицы

Состав: *200 г чечевицы, 1 крупная морковка, 1 большая луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 л воды, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на час холодной водой. Морковку, лук и корень петрушки очистить и нарезать. Морковку можно натереть на терке. В мультиварку положить масло и обжаривать муку в режиме «Жарка» или «Выпечка» до орехового цвета. Потом добавить лук, морковку и корень петрушки и жарить еще минут 15–20. Дальше в поджарку выложить чечевицу, налить воду, посолить и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Возможно, понадобится и 1,5 часа — зависит от сорта чечевицы. Готовый суп взбить блендером в однородную массу.

Вместо воды можно налить любой бульон, хоть овощной, хоть мясной.

Крем-суп из перловой крупы

Состав: *100 г перловой крупы, 1 стакан молока, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яичных желтка, соль.*

Перловую крупу хорошо промыть, выложить в мультиварку, залить холодной водой и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Затем крупу посолить и взбить блендером в пюре. Желтки растереть с 2 столовыми ложками молока и, продолжая растирать, влить небольшими порциями остальное молоко. Эту смесь тонкой струей вливать в горячую перловку, постоянно помешивая. Поставить крем-суп на 10 минут на режим «Подогрев» или «Тушение». В готовый суп положить сливочное масло.

Гречневый суп с тефтелями

Состав: *300 г мясного фарша, 3 картофелины, 1 морковка, 4–5 соцветий цветной капусты, 3 ст. л. гречки, 1 луковица, соль.*

Фарш посолить, добавить в него по желанию мелко нарезанный лук, хорошо перемешать и отбить и сформовать шарики величиной с грецкий орех.

Картофель и морковь очистить, картофель нарезать ломтиками, морковь можно нарезать брусочками или натереть на терке. Цветную капусту промыть и разобрать на кочанчики. В мультиварку выложить картофель, тефтели, лук, морковь, цветную капусту и промытую гречку. Посолить, налить воды до середины чаши мультиварки. Закрыть крышку, установить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

В готовый суп можно при подаче положить кусочек сливочного масла.

Суп из томатов с овощами

Состав: *1 морковка, 1 репа, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. л. саго, 1 стакан молока, 1 стакан воды, соль.*

Овощи очистить, нарезать (морковь и репу можно натереть на терке), выложить в мультиварку, сразу же добавить саго, залить холодной водой и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» на 1 час. Готовый суп посолить и влить молоко. Можно поставить на режим «Подогрев» на 10 минут или просто дать настояться.

Суп весенний

Состав: *300 г мяса, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины, 1 брюква, 1 соцветие цветной капусты, 3 ст. л. консервированного*

или свежемороженого зеленого горошка, соль.

Мясо промыть и нарезать кусочками. Овощи помыть и очистить, морковку и брюкву натереть на терке, картофель нарезать дольками, лук нашинковать, цветную капусту разобрать на кочанчики. Мясо, овощи и горошек сложить в мультиварку, посолить, влить 1,5–2 л воды (или до верхней отметки — зависит от желаемой густоты супа) и поставить готовиться в режиме «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Легкий суп со шпинатом

Состав: *200 г замороженного шпината, 2 картофелины, 1 лимон, 2 ч. л. сахара, 2 вареных яйца, зелень укропа, сметана, соль.*

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0,5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. В готовый суп выжать сок лимона, добавить сахар. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Сырный суп с манной крупой

Состав: *200 г овощей (сельдерей, морковь, зеленый горошек, цветная капуста и др.), 2 ст. л. манки, 1 л любого бульона, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 4 желтка, соль.*

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать. Соцветия цветной капусты можно разрезать на две части. В мультиварку положить половину масла, засыпать туда все овощи и обжаривать на режиме «Выпечка» 10–15 минут, несколько раз перемешивая. Добавить манку и минут 5 обжаривать с ней, не забывая мешать, чтобы не получилась корочка на дне. Потом залить бульоном, посолить и варить под крышкой в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Натереть сыр на крупной терке. Размешать его со сливочным маслом и сырыми желтками и эту смесь ввести в готовый суп, тщательно размешивая, чтобы она разошлась. Поставить суп на «Прогрев» на 10 минут или дать ему, горячему, настояться с закрытой крышкой в мультиварке полчаса.

Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

Состав: *4 ст. л. пшеничной крупы, 4 молодые морковки с листьями, 100 г соленого сала, 3 зубчика чеснока, соль.*

Морковь нарезать соломкой, листья мелко по рубить. В мультиварку положить крупу, морковку, листья, мелко нарезанное сало, выставить режим «Суп» на 30 минут. Готовый суп попробовать и при необходимости досолить, добавить раздавленный чеснок.

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Состав: *50 г пшенки, 1 маленький кабачок, 1 луковица, пучок листьев крапивы, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить. В мультиварку положить промытое пшено, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и варить 30 минут в режиме «Суп». За 10 минут до конца варки добавить кабачок, лук, листья крапивы. После окончания программы посолить и добавить сливочное масло.

Легкий овощной суп

Состав: *4 картофелины, 200 г брокколи, 200 г цветной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 л воды, соль.*

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут.

При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *100 г тыквы, 1 ст. л. манной крупы, 50 мл молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль.*

Тыкву почистить, нарезать кубиками, положить в мультиварку, туда же всыпать манку, сахар, посолить, влить горячую воду и молоко и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп перед подачей взбить блендером в пюре и добавить сливочное масло.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку. Если добавлять хлопья, не

требующие варки, то суп превратится в кисель.

Яблочно-рисовый суп

Состав: *2 яблока, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. сахара, 2 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла, корица по вкусу.*

У яблок вырезать сердцевицу, очистить от кожуры, нарезать ломтями. В мультиварку положить масло, добавить яблоки и на режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить их 15–20 минут, можно переворачивать дольки. Рис промыть до прозрачной воды, добавить к яблокам, залить горячей водой, добавить корицу и 1 чайную ложку сахара и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Круглозерный рис разваривается быстрее, длиннозерный требует большего времени. Готовый суп взбить блендером в пюре, добавить еще сахар по вкусу. Яблочный суп должен иметь густоту киселя.

Так же готовится суп из абрикосов, только их запекают 5–10 минут.

Морковно-яблочный суп

Состав: *1 морковка, 1 красная луковица (салатный лук), 2 кислых яблока, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл воды, соль.*

Очистить морковку, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в мультиварку, включить режим «Обжаривание» или «Выпечка», обжаривать морковку и лук 5–10 минут. Можно на глаз контролировать степень зажарки. Потом туда же добавить яблоки и посыпать сахаром. Влить воду (можно взять и большее количество, чтобы суп был более жидким). Посолить. Установить режим «Суп» на 15–20 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и превратить его в суп-пюре блендером. Можно включить режим «Подогрев» на 10 минут и еще раз прогреть суп.

При подаче в суп можно добавить сметану.

Суп-пюре молочный сладкий

Состав: *1 яблоко, 2 абрикоса, 1 ч. л. манной крупы, 100 мл молока, 500 мл воды, 1 ч. л. сахара, соль.*

Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать на кубики. Абрикосы разрезать на 4 части. Положить яблоки и абрикосы в мультиварку, добавить манку, залить горячей водой и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. Готовый суп взбить блендером до состояния пюре, потом туда влить молоко с разведенным в нем сахаром.

Если яблоки сладкие, то сахар можно не добавлять.

Молочный суп с вермишелью

Состав: *1 стакан вермишели, 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

В мультиварку положить вермишель, сахар, налить воду и молоко, посолить, все размешать. Поставить режим «Тушение» или «Молочная каша» на 30 минут. В начале варки можно суп перемешать, чтобы вермишель не прилипла на дне.

В готовый суп можно добавить сливочное масло.

Макароны лучше брать из твердых сортов муки, потому что иначе они просто превратятся в кашу. Вообще, поначалу за этим супом следует приглядывать, потому что длительность варки зависит и от вида мультиварки, и от сорта макарон.

Молочный суп с рисом

Состав: *1 л молока, 80 г риса, 2 ст. л. сахара, соль.*

Рис промыть до прозрачной воды, насыпать в мультиварку, добавить соль и сахар, влить молоко, перемешать. Закрыть крышку, выставить режим «Молочная каша» или «Пароварка» на 30 минут.

Крем-суп из тыквы

Состав: *300 г тыквы, 100 мл молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. манной крупы, соль.*

Тыкву очистить и порезать кубиками. Сложить тыкву в силиконовую или другую подходящую мисочку, посыпать сахаром и манной крупой, залить молоком. В чашу мультиварки налить воду по инструкции, установить контейнер для варки на пару и мисочку с будущим супом. Варить в режиме «Варка на пару» 15 минут. Готовый суп миксером превратить в пюре, при подаче добавить в него кусочек сливочного масла.